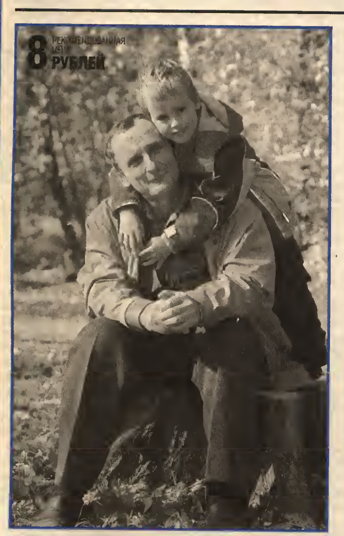
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№23 (182) ноябрь 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Побольше детей и внуков!

Жизнь так быстро проходит – не успеешь оглянуться! И вот уже накатывает постоянная усталость, когда с трудом перебираешься изо дня в день. А следом и болезни подступают. У друзей полно забот, дети твои взрослеют и уходят, а ты остаешься наедине со своими вопросами: зачем эта жизнь прожита, и чего еще от нее можно ждать? С такими мыслями, и правда, долго не проживешь. От них только заболеешь, и никакие лекарства тебе не помогут. Но жизнь полна сюрпризов. Вроде бы, сам еще молодой, хоть и устал смертельно, и вот – внук у тебя рождается! Я сначала не понял, как такое может быть. Недавно дочку в детский сад водил, и снова в доме пеленки-распашонки... А я-то свое уже отстирал! Но помогать все равно надо. Стирает теперь машина, а главная обязанность деда – гулять с внуком, общаться, потому что все равно будет ходить за тобой хвостом. Чем старше Денис, тем крепче наша дружба. И недавно я заметил, что стал здоровым без лекарств. Ведь приходится каждый день гулять на свежем воздухе, на природе. В футбол мы с внуком тоже играем. Моя жена выписывает «Лечебные письма» и по этой газете лечится от всех болезней. А я исцелился сам и решил вам об этом рассказать. Потому что жизнь-то, оказывается, продолжается! Всем здоровья, побольше детей и внуков!

Тарасов В.А., г. Волгоград

ЦИТАТА

У каждого есть шанс победить недуг, но необходимо не перекладывать ответственность за лечение на других, а самому занимать активную позицию.

Степаненко М. А., г. Уфа

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Совсем скоро закончится подписка на первое полугодие 2010 года. Осталось всего лишь несколько дней, в которые вы еще можете выписать «Лечебные письма», чтобы получать их регулярно, не пропуская ни одного номера. А если у вас есть, например, пожилые родители, бабушки и дедушки, то вы можете сделать им замечательный подарок к Новому году – выписать и для них любимую газету. Ведь сейчас с такими пенсиями для кого-то и 100 рублей – немалая сумма. Мы стараемся заботиться о наших пенсионерах, и для них существует даже льготный подписной индекс – 44197 (каталог «Почта России»). Есть и возможность получать газету бесплатно. Но такие подарки мы делаем только активным читателям, которые пишут в нашу газету и делятся с больными людьми своими рецептами, методиками лечения или просто радостью, мудростью. Станьте активным читателем и вы, чтобы поддержать друзей в трудную минуту! Тогда редакция оформит и на ваше имя бесплатную полугодовую подписку. Только указывайте четко, разборчиво во всех своих письмах фамилию, имя, отчество и полный адрес с почтовым индексом.

Дорогие друзья, вот уже и зима на пороге, а наши читатели пишут, что им не страшны ни холода, ни вирусные эпидемии. Конечно, от болезней навсегда не спрячешься, но победить их можно, если вы дружите с «Лечебными письмами». Здесь вы найдете и лекарства от всех болезней, и дружескую поддержку, и душевное тепло. Что может быть дороже в наше нелегкое время?

И напоследок хочется процитировать полные оптимизма строки из недавно опубликованного в нашей газете письма В.Л. Беднова: «Впереди мороз и солнце – день чудесный! Со скорым приходом зимы-красавицы, добрые люди!»

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **7 ДЕКАБРЯ**

Хоть пенсия у меня и небольшая, я уже шестой год выписываю «Лечебные письма» и еще ни разу не пожалела тех денег. Пенсионерам сейчас лечиться трудно, а поддерживать здоровье можно всегда, и наша газета мне в этом очень помогает.

За все пять лет, что я дружу с «Лечебными письмами», по моему примеру подписались на газету уже человек 10 моих знакомых, соседей. Сначала я делилась с людьми рецептами, переписывала их для каждого на отдельный листочек. А своей соседке, у которой слабое зрение, даже читала вслух некоторые письма из нашей газеты. Ей сначала очень нравилось их слушать, а потом захотелось и самой читать. Зрение ей удалось немного улучшить натуральными витаминами, промываниями, упражнениями, а потом и подобрать хорошие очки. Теперь эта бабушка – тоже постоянная подписчица.

Людям хочется чувствовать себя хорошо в любом возрасте, хочется помогать себе и своим близким простыми надежными средствами. Спасибо всем, кто пишет в нашу газету!

Воробьева В.И., г. Пермь

Уже много лет я выписываю газету «Лечебные письма» и никогда в жизни не получала столько писем, как после публикации моей просьбы о помощи в лечении геморроя. Хотя я не раз писала о самых различных проблемах. Сейчас откликнулось столько людей, что я даже не в состоянии ответить каждому. Поэтому очень прошу напечатать в газете мое письмо, чтобы поблагодарить добрых людей. Это Козымаева Н. из г. Новокузнецка, Куликова Т.П. из г. Барнаула, Пащенкова Н.М. из г. Луги, Струкова С.П. из г. Иваново, Юкотина В.П. из г. Армавира, Свищева Т. из Москвы, Черемисина Е. из г. Краснотурьинска, Ганша М.И. из г. Зауральска, Боброва Е.Н. из г. Краснодара, Данилычева из г. Подольска, Ирина Зиновьевна из Санкт-Петербурга, Горбунова Н.В. и читатели из г. Сыктывкара. Я очень благодарна и всем работникам редакции газеты.

Адрес: Молчановой Зое Васильевне, 191015, Санкт-Петербург, а/я 84

Дорогая редакция! Благодарю вас за публикацию в газете моей просьбы о помощи в лечении облитерирующего атеросклероза ног. На мое письмо откликнулись десятки добрых людей со всех концов матушки-России и не только. Пришли добрые вести из Белоруссии, Украины. Особенно много писем было из Сибири и с юга России. А всего их более пятидесяти!

Всем читателям выражаю огромную благодарность за добрые советы; рецепты. Дай вам Боже здоровья и всех милостей в жизни. Я знаю, что за добро каждый получит добро. Храни вас Господь!

Адрес: Лукьянчук Нине Алексеевне, 392540, Тамбовская обл., Тамбовский р-н, с. Стрельцы, ул. Дружбы, 4А

Уважаемые читатели «Лечебных писем» и редакция! Выражаю огромную благодарность всем, кто откликнулся на мою просьбу. Я просил совета, как избавиться от полипов в носу народными средствами. С Божьей и с вашей помощью я избавился от них. Очень помог рецепт читательницы Л.А. Павловой – спасибо ей! Теперь надеюсь с помощью нашей газеты избавиться и от других болезней – застарелого бронхита (болею уже более 20 лет), а также уплотнения под кожей, которое образовалось после чирьев, меланомы.

Огромное спасибо за то, что есть такая нужная газета – «Лечебные письма». Дай Бог вам всем здоровья!

Адрес: Драчкову А.В., 385077, Республика Адыгея, г. Майкоп, п. Говердовский, ул. Васильковая, д. 21

Дорогие читатели!

Началась подписка на «Лечебные письма» на 1-е полугодие 2010 года. Подписаться можно в любом почтовом отделении по каталогам

«Почта России»: 99599, льготный – 44197

«Пресса России» и «Роспечать» – 82882

Знания – сила

Скоро зима, и для некоторых уже настали тяжелые времена, когда обостряются хронические болезни. Да еще и разгар эпидемий! Но можно не болеть ни осенью, ни зимой. Хочу поделиться с вами своими секретами здоровья.

Когда-то мне было очень нелегко пережить это время года – предзимье... Но все же хватило ума понять: если своей мудрости не хватает, чтобы быть здоровым, позаимствую чужую. Начал выписывать «Лечебные письма», внимательно их изучать и еще почитывать книги по здоровью. Оказалось, что ничего особо нового в книгах нет. Почти все нетрадиционные методики оздоровления – это хорошо забытое старое. Если бы люди больше читали хороших книг и таких полезных газет, как «Лечебные письма», то они бы и не болели. Лекарства есть от всего, и они давно известны!

Года 3 назад после одного из писем в нашей газете мне захотелось узнать подробнее: а что говорят о здоровье мудрецы Востока? Например, йоги, которые отличаются прекрасным здоровьем, выносливостью и необыкновенными способностями. Книжка про них попалась сложная, но в том, что касается еды, я разобрался и что-то взял на заметку. Йоги не едят мяса, но на родине йогов и климат, мягко говоря, другой... Однако в моем возрасте (после 55 лет) рекомендуется от него отказаться даже жителям северных стран. И я его заметно ограничил в своем рационе. В последние два года ем, в основном, птицу, рыбу, другие белковые продукты, но не мясные. Результат: почки стали работать лучше. У меня хронический пиелонефрит, который раньше всегда обострялся дважды в год, а сейчас болезнь притихла. Мне и врач говорила, что нельзя мясных продуктов, крепких бульонов, но мне ее слова казались неубедительными. Теперь поверил. Конечно, не только в этом дело. Помогли остановить болезнь и домашние заготовки брусники как листьев для чая, так и моченых ягод, которые у меня на столе теперь ежедневно. И специальная гимнастика, и сборы трав, и фильтрация питьевой воды. Что же касается продуктов, то сейчас в них столько «химии»! Многие из пищевых добавок токсичны, если употреблять их каждый день. Да и перерабатывают продукты так, что в них ничего ценного уже не остается. Как же ослабленным почкам справиться с такой нагрузкой? Раньше я об этом не задумывался, а теперь готовлю сам (никаких полуфабрикатов!) и только самые простые блюда из самых простых продуктов. Ем в меру. От пива, само собой, отказался – оно сводит на нет все мои старания. Ведь так приятно ощущать, когда твой организм молодеет, хотя тебе уже за 50! К хорошему привыкаешь.

Желаю и вам привыкать только к хорошему. Стремитесь к этому и набирайтесь знаний. Не зря говорят, что знания – сила!

Рыжов Д.Н., г. Апатиты

Недавно в нашей газете прочитала, что мы все могли бы дожить до 120 лет. Я задумалась: почему же люди почти никогда до такого возраста не доживают, а болеют и умирают раньше времени? Все говорят и пишут о долголетии, но каждый ли человек действительно хочет жить долго? Думаю, секрет здоровья, долголетия и вообще счастья – в наших желаниях и в любви к жизни.

Живите долго!

Своими руками сотворили свое здоровье и активное долголетие многие известные люди. Это, например, Л.Толстой, Ч. Дарвин, П. Брэгг. Все они оставили после себя бесценные знания, и человечество им благодарно за это. А я благодарна своему деду, Федору Гавриловичу Чащину, который не стал известным человеком, но для здоровья собственных потомков сделал очень много.

Мой дед дожил почти до 90 лет – я считаю, даже по тем временам неплохо, а по нашим – так вообще рекорд! И в семьях всех его пяти детей он служит примером. Старшие рассказывают о нем младшим, и дети, как правило, растут здоровыми.

Дед создал свою систему здоровья, преодолел свою болезненность и все жизненные трудности. А ведь в детстве после какой-то тяжелой инфекции он очень часто болел. Были в его жизни и война, и другие напасти. Но всегда одним из самых больших наслаждений для себя он считал физический труд, движение. В юности он поступил на завод простым подмастерьем, а с годами стал большим начальником, но всю жизнь давал себе физическую нагрузку. Главный принцип его системы — не щадить свои силы, не ослаблять их праздностью, излишним комфортом. Он даже от служебной машины отказался, а на работу три остановки пешком ходил. Дедушка говорил, что каждая мышца, каждая клеточка нашего тела должна трудиться, а лень, отсутствие движений не менее опасны для здоровья, чем постоянные перегрузки.

Дедушка просыпался в 6 утра, старался ложиться спать до полуночи и только на 80-м году впервые лег в постель днем. Сколько его помню, он каждое утро делал зарядку, обливался холодной водой и всегда по утрам напевал что-то веселое, даже когда брился. От его упражнений и песен дома просыпались все. Поэтому и у меня осталась до сих пор привычка рано ложиться и рано вставать, а утро начинать с хорошим настроением. Все это говорит о жизнерадостности моего деда, о его неугасающем детском интересе к жизни, и эти качества в моей семье передаются по наследству.

Когда человек хочет жить, когда ему все интересно, то он и живет долго – вот, на мой взгляд, главный секрет долголетия. В последнее время люди нередко говорят о депрессии, о нежелании жить, и жалуются на болезни. В моей семье даже слово такое – «депрессия» не употребляется. Все живое в природе стремится жить! Как же можно не радоваться жизни? Я считаю, это не от большого ума, а наоборот. Значит, человек оторван от мира, от природы, если у него такие настроения. Тогда ни о каком долголетии не может быть и речи.

Вот такие нахлынули воспоминания и мысли о моих родных, когда я читала последний номер любимой газеты. Живите долго, дорогие читатели, и так, как в песне поется: «Чтобы тело и душа были молоды!»

Тарасова Н.Г., Москва

ПОМОЖЕТ ОТ ЛЮБОГО ГРИППА!

Я заметил, что в последнее время какую газету ни открой – рецепты от гриппа преобладают. И это правильно, уж лучше заранее что-то предпринять и обезопасить себя от гриппа, чем потом долго от него лечиться, вернее, от осложнений гриппа. Я не буду повторяться, как важно соблюдать элементарные правила гигиены во время пика очередной волны (самое время для гриппа – это с ноября по февраль), но поделюсь своими любимыми рецептами, которые много лет меня не подводят. Я если и болею гриппом иногда, то переношу его в самой легкой форме. Но опасаться гриппа все-таки стоит, ведь, как ни крути, это вирусная инфекция, далеко не у всех иммунитет может противостоять на все сто процентов. Как только наступают холода, мы больше времени проводим в помещениях, где имеется центральное отопление. Это первый пагубный для здоровья фактор, поскольку за 8 часов пребывания в таком помещении очень сушит слизистую оболочку носа. Сухая слизистая не может задерживать вирусы так же успешно, как и нормальная. Потому мой первый совет: смазывайте нос любым маслом – оливковым, растительным. Предварительно прогрейте небольшое количество на водяной бане. Делайте это перед началом рабочего дня и на ночь. Тем самым вы не дадите пересыхать слизистой оболочке носа. И есть у меня «фирменный» рецепт чая от простуды, гриппа, озноба.

Бросьте в чашку с кипятком по щепотке измельченных имбиря лекарственного и мяты перечной и дольку чеснока. Дайте настояться минут 15 и выпейте весь стакан в теплом виде маленькими глотками.

Даже одной порции в конце дня достаточно для того, чтобы разогреться изнутри и справиться с дневной «дозой» всяких вирусов. Абсолютно безвредное средство. Я считаю, что природные витамины действуют намного естественнее, правильнее и полезнее, чем искусственные витамины, которые в аптеке продают втридорога, поэтому предлагаю рецепт для укрепления иммунитета натуральными средствами.

Возьмите 1 часть сухих измельченных листьев крапивы, 2 части плодов шиповника, 1 часть плодов боярышника, приготовьте сбор. 1 столовую ложку смеси залейте 300 мл кипятка, настаивайте, укутав, в течение 1 часа. Процедите. Принимайте по полстакана три раза в день на протяжении месяца.

Можно начать прямо сейчас и провести курс профилактики до февраля. Тем самым, в самое напряженное в плане заражений вирусной инфекцией время вы будете поддерживать себя этим полезным витаминным напитком. Единственное предостережение для тех, у кого проблемы с повышенной свертываемостью крови – можно исключить крапиву или использовать ее в два раза меньше в этом сборе. Но даже и в этом случае трехнедельный курс не навредит здоровью, если точно соблюдать дозировку.

Валентина Егоровна Прохоренко, г. Белгород

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

Вчера побывала в гостях у старой школьной подруги, домой вернулась раздосадованная: пошла проведать подругу и поделиться впечатлениями, накопившимися за то время, что мы не виделись, а вместо этого пришла домой с испорченным настроением. Но я по жизни оптимист, стараюсь не огорчать ни себя, ни своих близких своим душевным состоянием, а когда мне это плохо удается, я срочно принимаю меры: пью травяные чаи, внушаю себе только хорошие мысли, гуляю с любимой собакой на улице. Потому что не понаслышке знаю, что плохое настроение здоровья не прибавляет, а как раз наоборот – прямой путь сами знаете куда. И потому сейчас, когда на небе все чаще тучи, мало солнца и депрессия все чаще накатывает, надо принять экстренные меры, чтобы не портить жизнь себе и родственникам. Я делаю так:

1 чайную ложку измельченного сухого зверобоя (траву с цветками) и щепотку сухого липового цвета заливаю стаканом кипятка, настаиваю минут 20 и выпиваю этот чай по 1 стакану утром и вечером.

Примерно через две недели все тревоги, тоска, сумятица в душе исчезают, эмоции становятся ровными. Вообще, я заметила – нельзя себя распускать даже на минуту, это такая зараза: один раз позволишь, потом не заметишь, как войдет в привычку. И этот чай помогает справиться с этими чувствами, но больше трех недель его пить не рекомендуется, лучше сделать перерыв и еще раз провести двухнедельный курс. Зверобой с давних времен считается помощником при плохом настроении. В ближайшие дни отнесу сбор подруге, пусть тоже займется собой.

Лидия Михайловна Журавлева, г. Калининград

КОМУ ЗА... ШЕСТЬДЕСЯТ

Говорят, что наше сердце никогда не отдыхает и потому быстрее других органов изнашивается. И даже если нет выраженных проблем, нашему сердцу необходима поддержка. Я уж не говорю, что неплохо бы и в эмоциональном плане следить за собой, чтобы лишний раз сердце и сосуды не перенапрягать. Лет десять назад я перенес инфаркт, и с тех пор стал понимать, что жизнь моя теперь целиком зависит от меня. Как известно, осенью, в межсезонье, сердечники чувствуют себя неуверенно: сосуды страдают чаще, а отсюда и давление, и аритмия и так далее. Поскольку я уже давно занимаюсь вопросами, как самому можно поддерживать здоровье, не особенно-то налегая на таблетки, а пользоваться для этого лекарственными растениями, накопилось немало рецептов целебных настоев, которые укрепляют и сердце, и сосуды, и давление нормализуют. Есть в резерве несколько таких рецептов, самым полезным я поделюсь:

смешайте по 1 части травы пустырника, мяты перечной, сушеницы топяной, 2 части плодов шиповника, 1 часть кипрея узколистного и 1/2 части исландского мха. Приготовьте сбор. Для усиления действия можно добавить еще листья барвинка малого и горицвета – по 1 части. 2 столовые ложки сбора залейте 1 л кипятка и кипятите в эмалированной посуде при закрытой крышке на слабом огне 20 минут.

Затем дайте настояться еще 40 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4–5 раз в день в течение 3–4 недель.

Этот сбор оказывает универсальное действие: он укрепляет сердечную мышцу, расширяет сосуды сердца, головного мозга, нижних конечностей; оказывает антисклеротическое действие – и это особенно важно всем пожилым людям; понижает артериальное давление и уменьшает отеки ног. Пока я пью этот сбор, совершенно спокоен за себя, потому что знаю, что ни одного сердечного приступа не произойдет.

Юрий Денисович Алябьев, г. Сергиев Посад

КОЖА ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

Мама рассказывала, что уже в детстве у меня были проблемы, которые, главным образом, отражались на коже. То золотуха, от которой много лет не могли вылечить, то экзема, то еще что-нибудь. Став взрослой, мне удалось настолько поправить положение со здоровьем, что и кожа много лет была здоровой. Я же понимаю, что все, что высыпает на коже – это лишь сигнал о том, что сбои происходят внутри организма. И потому я много лет занималась оздоровительными практиками, в том числе и голоданием, и очищением всех органов и систем. И это мне очень помогло, поскольку с каждым годом я чувствовала себя все лучше. Но иногда, особенно осенью и зимой, кожа начинает сохнуть, особенно на ногах, подошвы иногда растрескиваются. В это время я стараюсь следить, чтобы в питании хватало витаминов и микроэлементов, завариваю всевозможные витаминные чаи с листьями смородины, ягодами шиповника, рябины, клюквы. А наружно начинаю лечиться старинным способом.

Чистую перловую крупу, предварительно промытую и высушенную, перемалываю в кофемолке до состояния муки. Смешиваю 1 столовую ложку муки с медом, чтобы получилась однородная паста. Перед сном наношу толстый слой пасты на больные места, обвязываю сверху компрессной бумагой и фиксирую повязкой. Оставляю повязку на всю ночь. Утром протираю больные места теплой влажной губкой и вытираю ноги насухо.

Эти процедуры делаю каждый вечер до тех пор, пока подошвы ног снова не становятся гладкими и упругими. Оказывается, перловка содержит что-то такое, что влияет на структуру нашей кожи. Поэтому женщинам, которые хотят как можно дольше не стареть, нужно раз в неделю съедать по тарелке перловой каши, это стимулирует выработку коллагена. А в виде аппликаций и компрессов перловая мука с медом способна даже от экземы избавить.

Нина Сергеевна Артюхова, г. Тюмень

БЕРЕГИ УШИ СМОЛОДУ

Вот уж справедливо: если один раз переболел отитом, придется всю жизнь об этом помнить. И меры принимать, чтобы не повторилась болезнь. Опытным путем я для себя составила свод «противоотитных» правил поведения, и главное – не простужаться, не допускать, чтобы продуло уши. Понимаю, что жить в фуляре не получится, но и на случай внезапной ситуации, когда вдруг в ушах начинает потрескивать и постреливать, у меня есть народное средство, которое выручало не один раз и всегда помогало.

Надо купить или самим приготовить 40-процентную настойку прополиса, чтобы она всегда находилась в домашней аптечке. Смешать 1 часть настойки прополиса с 4 частями растительного или оливкового масла, взболтать до получения эмульсии светло-коричневого цвета с приятным запахом. Перед употреблением взболтать, намочить две марлевых трубочки и вставить их в уши на чвс. Всего надо провести 10–12 процедур через день.

Лечение нехлопотное, но эффективное. Подходит и взрослым, и детям, но только не для запущенного состояния, а для долечивания или при первых признаках любых прострелах в ушах, часто от простуды такое бывает. Лечение подходит и для профилактики тугоухости, так мой дед говорит, он меня и научил лечиться этим средством.

Олеся Гончарова, г. Краснодар

ПОМОГАЕТ РОДНАЯ ОСИНА

Хочу рассказать как при помощи простого народного рецепта я избавился от язвенной болезни желудка. Прихватило меня очень жестоко прошлой весной. Мой друг убедил меня попробовать одно средство, которым в его семье вылечили не одного человека. Правда оно не вкусное – очень горькое.

Надо надрать в лесу осиновой коры, вымыть ее и мелко нарезать. Заваривать 1 столовую ложку коры стаканом кипятка. Лечиться отваром осиновой коры надо в течениe двух месяцев, постепенно увеличивая дозу. Отвар принимают три раза в день за полчаса до еды. Первую неделю – по 1 столовой ложке, вторую – по 2 столовые ложки, третью – по 3 столовые ложки, четвертую – по 4 столовые ложки.

В следующий месяц следует принимать по полстакана отвара три раза в день. Рецепт мне очень помог.

Г. Белобородов, Московская обл.

Давайте жить долго и счастливо!

Не каждому дано дожить до 80 лет в наше сложное время, а уж до ста – тем более. Хотя при определенных условиях, как климатических, так и бытовых, можно прожить и дольше.

Каковы же эти условия? Возьмите, к примеру, климатические. Тот, кто живет на Севере, знает, какие там суровые и холодные зимы, какое жаркое лето. Как говорится, климат резко континентальный. Но на Севере, даже Крайнем, люди живут долго. Почему? Да потому, что с детских лет они закаляются. Несмотря на то, что в реках, озерах даже летом вода холодная, они постоянно купаются. Я и сам родом из Сибири. Летом мы не вылезали из реки, поэтому и получили закалку на долгие годы. А чтобы не простудиться в зимнюю пору, северяне носят теплую одежду. И питание их вполне соответствует суровому климату. В их рационе рыба и мясо, которые так богаты белками. К тому же разные ягоды – клюква, морошка, брусника... А еще кедровые орешки. Поэтому и болеют редко.

Но самое главное условие для того, чтобы прожить как можно дольше, следующее.

Надо отказаться от таких вредных привычек, как курение и употребление алкогольных напитков даже в самых малых дозах.

Возьмите, к примеру, пиво. Казалось бы, напиток безобидный, приятный на вкус, и градусов-то в нем совсем мáло. Но не скажите! Постоянное употребление пива приводит к тому, что организм человека потихоньку начинает разрушаться. Пиво – это дрожжевой продукт. А дрожжи свое дело делают исправно. Мочеполовая система слабеет день за днем, месяц за месяцем. И вот уже человек не способен создать семью, произвести на белый свет свое потомство. Также в пиве содержатся гормоны, которые вызывают импотенцию и помогают отращивать пивной живот. Это касается мужчин. А уж если пиво пьет женщина, то это из ряда вон... А что говорить о водке! Принятие водки один раз в неделю по 100 г через четыре года делает человека алкоголиком. А кому такой человек нужен? Да никому. И себе-то он не нужен по сути.

Алкоголь приводит и к сердечным заболеваниям, таким как инфаркт, инсульт, и к онкологическим. Вот, например, рак печени. Лечить эту болезнь можно, но крайне сложно и почти всю оставшуюся (короткую!) жизнь... Вот вам и пиво, и винно-водочные изделия! А как их рекламируют ежедневно, ежечасно! Неужели люди не понимают, к каким последствиям это приведет весь наш род людской?

Курение также наносит вред нашему организму. Некоторые рассуждают так: курение способствует расширению сосудов мозга, дает возможность лучше думать, решать разные вопросы быстро и эффективно. Ничего подобного. В такой голове и мозга-то мало, и расширяться там нечему. А если серьезно, никотин губит нашу кровь, отравляет легкие и вызывает, как правило, рак нижней губы, гортани, легких, желудка... И попробуйте потом вылечиться! Может, кто-то и ловит кайф от курения, но в основном курящий человек приумножает дурь в своей голове – не более того.

В итоге употребление спиртных напитков и курение лишь старят человека и отнимают как минимум 10-15 лет и без того короткой жизни. Так давайте же не будем губить себя! Давайте заниматься только полезными делами, оставив в стороне вредные привычки. И тогда – только представьте! – все мы проживем и до 90, и до 100... «Лет до ста расти нам без старости», и только в радости от каждого счастливого дня, отведенного нам матушкой-природой!

Адрес: Пасько Геннадию Федоровичу, 396005, Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1

Спешите дарить любовь

Меня тронуло за душу письмо Тамары Николаевны Стукало «Все хорошо, пока жива любовь» в № 20 нашей газеты. Мне 61 год, на пенсии, живу с семьей дочери. У меня на Украине есть двоюродная сестра по отцу, зовут ее Леонида. Ей 68 лет, она очень добрый, заботливый и трудолюбивый человек. А увиделись мы с ней впервые только 2 года назад, до этого просто переписывались и обменивались фотографиями.

О встрече обе мечтали давно, но каждый раз так складывались обстоятельства, что приходилось ее откладывать в долгий ящик. И вот наконец в августе 2007 года мы с ней встретились!

Перед тем как принять решение поехать к сестре, я получаю от нее трогательное письмо, в котором она просит: «Танечка, милая, собери все свои силы в кулак и приезжай ко мне, потому что я не могу, сильно болят ноги! Годы летят, здоровье уходит. А так хочется увидеться!» Собралась я быстро, купила билет. Отправила телеграмму, чтобы встретили. До Москвы меня проводил зять и посадил в поезд. Дай Бог ему здоровья! Без его помощи я бы с такими тяжелыми сумками не справилась. А больше мне и не от кого ждать помощи. Все мои родные мужчины: отец, старший брат, муж и сын давно уже в мире ином. Осталась одна опора, надежда и защита – зять!

Когда подъезжала к городу Хмельницку, волнение было через край: а вдруг никто не встретит? Но мои опасения оказались напрасны. Поезд еще шел, медленно останавливаясь, когда в окно я уже увидела на перроне родные лица – сестра была с дочерью и внучкой (я их узнала по фотографии). Наша первая встреча, конечно же, не обошлась без радостных слез! Это не передать словами. Пять дней на родине отца пролетели как один день, осталось море впечатлений! Оказалось, что у нас с Леней (моей сестрой) много общих интересов: обе интересуемся народными рецептами и записываем их, обе любим петь, обе верующие!

У сестры большое хозяйство, так что скучать некогда! А зимой она занимается любимым делом: вышивает крестом иконы. Их у нее около 30 – и на кухне, и в гостиной, и в спальне! Не знала я, что она такая рукодельница, в письмах никогда об этом не писала. Мне на память она подарила вышитый ее ручками образ Божьей Матери и думочку – маленькую подушечку, вышитую красивыми цветами. Леня – очень гостеприимный человек. Я словно у родной матери побывала! А сколько подарков и гостинцев я увезла от нее – это неподъемные сумки! При расставании было море слез: наверное, чувствовали, что эта первая встреча, скорее всего, и последняя! Мы благодарим Бога, что дал нам возможность встретиться!

К чему все это я написала? А к тому, мои дорогие читатели, чтобы вы любили друг друга, своих близких, искали возможность с ними встретиться, даже

если они далеко, а не откладывали в долгий ящик. Ведь жизнь быстротечна, и надо успеть подарить свою любовь ближнему. Ведь никто не знает, что с нами будет завтра. Я познакомилась только с одной сестрой, она из с. Корычинци Деражнянского района Хмельницкой области. Знаю, что в этом же районе, в с. Згарок есть у меня еще родственники, но туда мы не успели сходить (далеко идти пешком). А может, и еще где-то есть мои родные сестры, братья, племянники... Буду рада, если кто откликнется. Фамилия моя девичья Музыка, отца звали Андрей Матвеевич, он в 12 лет остался сиротой. Говорил, что у них в семье было 10 детей – 6 братьев и 4 сестры.

А от себя хочу порекомендовать для лечения (чистки) сосудов головного мозга отвар из красного клевера лугового:

2 ст. л. сушеного клевера (красных головок) заливаю 0,5 л холодной воды, закрываю кастрюлю крышкой, довожу до кипения и затем на медленном огне кипячу 5–10 минут. Настаиваю 2 часа, процеживаю и использую этот напиток в качестве чайной заварки в течение дня. Особенно полезен такой чай с медом! Каждая клеточка вашего организма скажет вам спасибо!

Адрес: Артемовой (Музыке) Татьяне Андреевне, 142211, Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18

Я здорова!

Хочу поделиться с вами – рассказать, как мне помогает в жизни песня и как удается поддерживать здоровье.

Мне 74 года. В прошлом году ушел в мир иной мой муж. Сами знаете, каково жить после потери близкого человека. Вот я и запаниковала. Плюс ко всем бедам еще инвалидность 1-й группы. В 2004 году на ровном месте упала, и получился перелом шейки левого бедра. Хожу на костылях, и 10 месяцев ухаживала за мужем в таком состоянии.

Но я всю молодую жизнь пела. Начала петь в школьном хоровом кружке, потом в самодеятельности, когда работала в селах медсестрой в первые годы после медучилища. С 1967 года стала работать массажисткой на курорте в городе Усолье Сибирское и там тоже пела, пока не вышла замуж. Муж попался ревнивый. Но в компаниях я все равно была запевалой. И в старости тоже пою, хоть и компаний сейчас нет таких, где бы пели (только пьют да едят).

Живу с сыном, весь день дома одна. Сын придет домой вечером, в телевизор уткнется – вот и весь разговор. Если о чем спрошу, отвечает раздраженно. Я ухожу в свою комнату и там начинаю потихоньку петь.

Когда сломала ногу, муж меня в больницу не отдал, сам выхаживал. Врачи говорили, что после такого перелома я не буду ходить. Но я лежала на досках, которые муж настелил под постель, и все время твердила себе, что буду ходить. Хоть на костылях, а буду. И хожу уже 5 лет, правда, на костылях.

В 1974 году лечилась в онкологической больнице в Омске (гинекология). Была там 3 месяца и опять же внушала себе, что меня выпишут из больницы здоровой. И вот уже 25 лет здорова, слава Богу!

От нервных стрессов (ссоры с мужем) случилась у меня сердечно-пароксизмальная тахикардия. Очень плохо себя чувствовала. Бывало, делаю массаж больному, а у самой начинается сердечный приступ. Оставляю больного и иду в процедурный кабинет на укол. Когда надоели эти уколы и больничные, я начала петь.

Случится приступ – а я пою и внушаю себе: «Приступ, я же сильнее тебя, не пугай меня». Задерживала дыхание, и сердечный ритм приходил в норму.

А сейчас у меня есть тренажер и книга по самооздоровлению. Сестра подарила и сказала, чтобы я дышала в трубочку. Дышу полгода, и про тахикардию свою забыла, и про магнитные бури не вспоминаю. Иногда утром вылезать из-под одеяла не хочется. Я звоню сестре и спрашиваю: что, мол, сегодня, не магнитный ли день? Она отвечает, что да, магнитный. Приступы сердечные иногда и сейчас случаются, но я справляюсь.

Подхожу к зеркалу, улыбаюсь и разглаживаю лицо. Чувствую, какое оно мягкое, теплое, и ладони рук теплые. Дышу спокойно, стараюсь выдох делать длиннее вдоха, и сердце успокаивается.

Никакие наши болезни не лечатся, если не устранить причины, вызвавшие их. Говорят, что все болезни – от нервов. Это истинная правда, я убедилась на себе.

Сейчас у меня стрессов нет – я скрашиваю свое одиночество песнями. Не смейтесь! Попробуйте петь – и здоровья прибавится. Почему певицы, певцы живут долго? Они поют. У них выдох длиннее вдоха. А во время длинного выдоха в крови сохраняется больше углекислого газа, и этот газ расширяет кровеносные сосуды, и кровь свободно двигается к нашим органам.

- Сейчас у меня 8–9 дыханий в минуту – это нормально. На выдохе задерживаю дыхание запросто на 1 минуту, а начинала с 10 секунд – больше не могла не дышать.
- Перед сном всегда внушаю себе, что здорова, и весь последующий день буду здорова.
- Еще говорю себе, что у природы нет плохой погоды, что любая погода и магнитные дни приятны для здоровья.

Уже 27 лет я живу с самовнушением, и никакие болезни ко мне не пристают. Я здорова!

Адрес: Провоторовой Раисе Григорьевне, 664121, г. Омск, ул. Стальского, д. 9, кв. 187

цитата

Когда нет здоровья, молчит мудрость, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.

Геродот

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Посылаю вам старые проверенные рецепты.

• От кашля очень хорошо давать детям отвар: 1 стакан калины засыпать в 1 литр воды, прокипятить 15 мин., отжать, немного остудить и положить 3 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.
• При болях в желудке смешать по 1 стакану меда, сока столетника и водки. Настоять 10 дней и пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.
• Если болит печень, 1 стакан овса засыпать в литровый термос, залить кипятком, настоять и процедить. Пить 3 раза в день по 0,5 стакана.

Будьте здоровы!

Адрес: Малашенко Нине Петровне, 658969, Алтайский край, Михайловский р-н, п. Малиновое Озеро, ул. Новый Кардон, д. 5, кв. 2. Тел. (сот.) 8-913-027-95-61

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПОДАГРЫ

В номере 19 за октябрь есть письмо «Не запускайте подагру». Очень хорошее письмо Назаровой Татьяны из г. Перми. Я хочу дополнить его рецептами от подагры, которые много лет спасают меня от этой напасти.

• Возьмите 2 горсточки риса, лучше длинного, положите в эмалированную посуду и залейте 1 л крутого кипятка, закройте крышкой и оставьте на 3 часа. Потом воду слейте и опять залейте литр кипятка на 3 часа. Снова слейте воду, а рис переложите в тарелочку и поставьте в холодильник. Утром съешьте натощак. Через час можно уже что-то съесть, выпить чаю. Рис запаривайте так 4–5 дней в месяц, повторяйте ежемесячно. Подагра отступит, хоть и не уйдет совсем.
• Делайте один разгрузочный день в неделю. С утра выпейте стакан свежей, некипяченой воды и рассосите во рту несколько крупинок соли. Обед пропустите, а на ужин выпейте стакан кефира или минералки.
• Еще попробуйте такой рецепт. Сейчас сезон засолки капусты, и надо пить капустный рассол. Возьмите 1 ст. л. рассола, смешайте с четвертью стакана воды и пейте 1 раз в день в любое время (старайтесь ежедневно). Рассол лечит артриты, боли в суставах, подагру.

Лечитесь, дорогие люди, читатели нашей замечательной газеты! Лекарства эти не требуют больших затрат денег и времени, а польза от них большая.

Адрес: Куликовой Татьяне Порфирьевне, 656065, г. Барнаул, ул. Попова, д. 118, кв. 422

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Хочу через газету ответить на вопрос Х.Э. Ахмедова (Дагестан, с. Хив). Вопрос: почему закрываются веки и что делать в таком случае? Такой же вопрос был от читателя из Татарстана. Было время, когда по утрам мне приходилось руками открывать свои глаза. Пришлось пойти к офтальмологу. Врач, молодая девушка, объяснила мне, что ослабли мышцы глаз.

Чтобы привести мышцы в норму, следует крепко-крепко зажмурить глаза, а потом открыть их как можно шире. Делать такую зарядку для мышц как можно чаще, и все придет в норму.

Так и у меня получилось. Теперь я всегда вспоминаю того врача добрым словом.

Адрес: Григорьевой Лидии Васильевне, 195298, г. Санкт-Петербург, Наставников, д. 17, к. 1, кв. 89

ХОЧУ ПОМОЧЬ ГИПЕРТОНИКАМ

Для меня «Лечебные письма» – это как воздух и вода. Выписываю их с самого первого номера. Хочу помочь гипертоникам.

Это было 20 лет назад. У меня началась гипертония. Сначала я даже и не заметила, что давление мое «скачет», а потом стало все хуже и хуже. «Скорую помощь» каждый вечер вызывала мне дочка. Ничего не помогало. Навыписывали мне много лекарств, от пенсии копейки остались. А я ведь интересуюсь нетрадиционной медициной около 30 лет, собираю травы, рецепты знающих целителей. Стыдно мне болеть. Выбросила я все таблетки (мои «накопления») и взялась за свое здоровье.

• Купила клюкву и банку меда. Пропустила через мясорубку 1 стакан клюквы, добавила неполный стакан меда, корицу на кончике ножа и размешала до однородной массы. Утром натощак принимала по 1 ст. л., не запивая водой. Это и витамины, и чистка сосудов.
• Чай пью всегда с лимоном и ложечкой меда. Завариваю клевер луговой: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка, настаиваю 1,5 часа, процеживаю и пью, когда хочу пить, по четверти стакана.
• Голова болит – и на это управа есть. Надо замочить в 1,5 стакана воды комнатной температуры с 2 ст. л. соли 2 тряпочки, затем отжать хорошо и приложить одну на лоб, а другую на затылок и завязать хорошо. Голова болеть не будет, и давление уйдет.
• Если все же еще держится давление, то протрите все тело с ног до головы яблочным уксусом, немного разбавленным водой, чтобы вода была очень кислая. Почему начинать с ног? Потому что кровообращение идет именно так – с ног до головы.

Наступили холода. Чтобы не заболеть простудой, гриппом, полезно жевать гвоздику (приправу), выходя на улицу. Она убивает все микробы.

Адрес: Галине, 111500, Казахстан, Кустанайская обл., г. Рудный, ул. Восточная, д. 13, кв. 40. Тел. 4-81-79

ТРАВЫ ДЛЯ ПОЧЕК

Моей соседке, Анне Васильевне, 82 года, но это очень деятельная, подвижная женщина. Живет она вдвоем с внуком, который учится и работает. На Анне Васильевне все домашнее хозяйство: сходить на рынок, в магазины, закупить продукты, привезти их на ручной тележке, приготовить обед, ужин. И со всем этим она достойно

справляется. Как-то в разговоре она поделилась рецептом избавления от пиелонефрита, которым переболела еще в молодости. Причем этот рецепт помогает при всех видах болезней мочевыводящих путей.

Берем 30 г травы грыжника на 1 л кипятка, настаиваем 20 мин., процеживаем и пьем настой по 0,5 стакана 3 раза в день. Но начинать лучше с 20 г на 200 мл воды (пить по 1 ст. л. 3 раза в день), чтобы организм привык, и потом плавно перейти к первой дозировке. Пить только в теплом виде 1–1,5 месяца. Если этого будет недостаточно, то через 10 дней повторить.

Соседка уверяет, что пиелонефрит тогда вылечила полностью. А недавно с ней приключился цистит. Она заваривала в 250-граммовой эмалированной кружке сбор, состоящий из хвоща полевого и лекарственной ромашки (по 1 ч. л.). Пила настой 2 недели, хотя все неприятные симптомы исчезли уже через 3 дня. Пить только в теплом виде. «Хвощ и ромашка - это сила», – так охарактеризовала Анна Васильевна этот поистине чудодейственный сбор трав. Да и как не восторгаться: вылечилась-то она без единой таблетки!

Адрес: Щербаковой Нине Федоровне, 620026, г. Екатеринбург, а/я 271

ЛЕЧИТЕСЬ СОКАМИ!

Пока еще овощи богаты полезными веществами, советую начать лечить свои болезни с помощью соков. Дело в том, что соки содержат богатый комплекс биологически активных веществ, стимулирующих иммунитет, обменные процессы, тем самым укрепляя организм в целом и леча болезни.

• Головная боль, мигрень, переутомление: смешать 200 г сока моркови, по 100 г сока огурца и шпината. Пить эту смесь по 0,5 стакана 3 раза в день.
• Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, узловой зоб: 300 г сока моркови и 100 г сока из ягод боярышника. Принимать по трети–половине стакана 3 раза в день между приемами пищи.
• Гипертония, атеросклероз, ослабление сердечной деятельности, нарушение функций щитовидной железы: 300 г сока моркови, 100 г сока красной свеклы и 50 г сока боярышника. По 100 г 3 раза в день между приемами пищи.
• Воспаление почек, мочевого пузыря и желчнокаменная болезнь: 300 г морковного сока и 150 г огуречного. По 100 г 3–4 раза в день.
• Импотенция: 250 г сока моркови, 150 г сока сельдерея и 50 г сока петрушки. По 100 г смеси 2–3 раза в день.

Не упустите золотое время, лечитесь Божьими дарами природы! Еще напишу вам свою молитву:

Господь, сотвори так, чтобы болезнь ушла, чтобы жизнь, а не смерть была в очищении моих грехов, которые я больше никогда не повторю перед Тобою. Исцели меня, Господи, – и исцелюсь, спаси меня – и спасен буду! Слава Тебе, Господь! Аминь.

Адрес: Учадзе Ивану Григорьевичу, 354068, г. Сочи, ул. Чехова, д. 44, кв. 47. Тел. 55-69-33

ЗАРЯД МОЛОДОСТИ

Предлагаю вам простой рецепт молодости и для хорошей работы кишечника.

Утром в рацион обязательно входит яблоко, в обед – салат, на ужин – кефир (желательно за 30 мин. до сна). И не забудьте утром до завтрака сделать зарядку!

Я убедилась, что для организма это действительно положительный заряд на весь день. И не забудьте улыбаться!

Адрес: Спургяш Светлане Александровне, 633204, Новосибирская обл., г. Искитим, Юбилейный пр., д. 13, кв. 37

ЕЙ ВЫПАЛА СУДЬБА СПАСАТЬ

Есть удивительные люди. Они не пытаются выделиться, но их выдают пытливый и проницательный взгляд, мудрые суждения, а еще – неравнодушие к чужой беде. Об одном таком человеке мне хочется рассказать на страницах своей любимой газеты.

Живет Зара Алексеевна Благовещенская уже много лет в Санкт-Петербурге. Но она не забывает о своих бывших земляках из Тверской глубинки. Все время эта ясноглазая женщина стремится кому-то помочь, чем-то с другими поделиться, кого-то отстоять. Узнав о материальных трудностях нашей семьи, Зара Алексеевна нашла возможность помочь нам, и не раз. Выяснилось, что таких подопечных у нее несколько. Всем она помогает, несмотря на то, что сама живет на пенсию, что здоровье у нее неважное да и возраст приличный – 78 лет.

Светлый человек – Зара Алексеевна, скромный, интеллигентный. Она делает добро людям от чистого сердца, совершенно не задумываясь о своей выгоде, о трудностях, усталости. «Ей выпала судьба спасать и для себя покоя не иметь». Получишь весточку от этой доброй женщины, и сразу на душе становится светлее от мысли, что кто-то сострадает твоим житейским трудностям.

Скоро у Зары Алексеевны день рождения. Хочется поздравить ее с этой датой, пожелать ей доброго здоровья и долгих лет жизни. Да хранит вас Господь, дорогая Зара Алексеевна!

Адрес: Виноградовой Галине Анатольевне, 171470, Тверская обл., п. Кесова Гора, ул. Старовокзальная, д. 5, кв. 3

цитата

Доброта – качество, излишек которого не вредит.

Д. Голсуорси



УРОКИ МУДРОСТИ

Дело было давно — лет тридцать назад. У моей подруги обнаружили кисту яичника. Она была в растерянности, потому что не знала, что это такое и с чем ее едят. А врач толком не объяснял. Из книг мы узнали, что киста яичника – одна из частых проблем в гинекологии. Такой диагноз ставят многим. Кисты бывают разными — некоторые сами проходят, некоторые нужно лечить гормонами, а есть и те, что подлежат удалению хирургическим путем.

Врач лечения не предлагал, а сразу вынес приговор: оперировать! Для пущей убедительности подругу отправили в районный центр в больницу на консультацию к «суперспециалисту». И тот настаивал на операции. Пока Лена лежала в больнице, то обзавелась новыми приятельницами, от которых узнала массу интересных рецептов «на все случаи жизни».

Операция прошла успешно, а Лена с тех пор стала поклонницей народной медицины, превратилась в премудрую Тортиллу. Ее квартира постепенно обрастала медицинскими журналами, книгами. А сколько у Лены было тетрадок, в которые она записывала полезные рецепты — и не счесть! Конечно, многое она испробовала на себе. Лена часто давала ценные советы — некоторые из них меня не раз выручали. Теперь и я кое-что знаю и понимаю в этом деле. Например, могу без преувеличения сказать, что анис — отличное средство лечения.

При витилиго воспользуйтесь анисовым маслом. Способ приготовления: 100 г плодов аниса растереть в ступке, залить 0,5 л оливкового масла настоять в течение месяца в темном месте, затем нагреть до пузырей, остудить и процедить.

Этим маслом надо постоянно смазывать белые пятна на коже. Вскоре вы увидите, что они значительно потемнеют и не будут бросаться в глаза.

Добавлю: анис дважды спасал меня при остром бронхите. А лекарство из него приготовить — проще простого!

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. плодов, настаивать в термосе 1 час, процедить, добавить 1 ч. л. меда и принимать по 1/3 стакана раза в день после еды.

Извините за сумбурное письмо — уж очень хотелось поделиться информацией с читателями. Может, кому-то пригодится.

Лазарева Д., Самарская область, г. Исаклы

БРАТЬЯ ПО КРОВИ

Проблема укрепления иммунитета волнует каждого из нас. Кому же захочется, чтобы его организм ослаб и перестал сопротивляться инфекциям? И здесь природа, как обычно, придет к нам на помощь! Ведь растения — это наши родные братья по крови, гемоглобин и хлорофилл имеют одну и ту же химическую основу. У трав есть значительное преимущество – они не способны навредить организму человека, как таблетки. Но тем не менее, надо быть очень внимательным, и прежде чем начать курс лечения травами, обязательно ознакомиться с противопоказаниями.

Читая «Лечебные письма», я обратил внимание, что читатели в своих статьях редко пишут о побочных эффектах той или иной травы — а таковые есть у каждой! Было бы здорово, если бы об этом сообщали! Так, к примеру, зверобой, о котором я пишу далее, противопоказан при гипертонической болезни, так как несколько повышает артериальное давление.

«Как без муки нельзя испечь хлеб, так и без зверобоя нельзя лечить многие болезни людей и животных», — не без основания писали об этом растении. В траве зверобой содержится естественный антибиотик иманин, который уничтожает вредные микроорганизмы, усиливает иммунитет. Мне давным-давно дали один рецептик приготовления средства по укреплению защитных сил, и с тех пор я раз в полгода пользуюсь им.

Зверобой настаивают на винах кагор или мадера: 50 граммов сухого зверобоя на 500 мл лечебного вина. Бутылку с завинчивающейся пробкой, наполненную травой и лечебным вином, ставят на 2–3 часа в кастрюлю с горячей, но не кипящей водой или просто настаивают не менее суток в темном месте при комнатной температуре. Лекарство рекомендуется принимать две недели по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Такое вкусное лекарство поможет без особых усилий преодолеть полосу препятствий — эпидемию гриппа в зимний сезон.

Соловейчик К., г. Симферополь

УТЕХА ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Растения — величайшее чудо природы. Каждая былинка-травинка представляет собой своеобразную фабрику, в которой происходит синтез редчайших и полезных для человека элементов. Предлагаю прикоснуться к сокровищам, сокрытым наших глаз — я имею в виду корневую систему некоторых растений.

У моего мужа была язва желудка. Родственница порекомендовала пить настой корня сельдерея. Оказывается, в сельдерее присутствует противоязвенный витамин U. А слизь, имеющаяся в корнях сельдерея, благодаря своим обволакивающим свойствам уменьшает боли в желудке и ликвидирует воспаление его слизистой оболочки. Кстати, настой из корней сельдерея рекомендуется применять не только при язвенной болезни желудка с нормальной и пониженной секрецией, но и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите. Словом, сельдерей — утеха для желудка.

Для приготовления настоя надо 2 ст. л. измельченных корней залить 1,5 стакана теплой кипяченой воды, настоять 3–4 часа при комнатной температуре, периодически помешивая, процедить. Настой принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

По возможности употребляйте в пищу сельдерей — станете сильнее, здоровее, забудете о многих болячках. А если вы вдруг порезались, и рана долго не заживает или гноится, то и тут вам поможет сельдерей.

Приготовьте мазь — на 1 ст. л. измельченных корней сельдерея взять 1 ст. л. сливочного масла — и обрабатывайте рану.

Успехов и всего хорошего!

Саминова О., г. Моршанск



В вопросах укрепления здоровья доверьтесь профессионалам! Фармацевтическая компания «Эвалар» сегодня – настоящий эксперт в области натуральных средств для укрепления здоровья. Такие препараты, как «Турбослим», «Тройчатка», «Овесол», «Гепатрин», «Черника-Форте», «Атероклефит» можно встретить в любой аптеке страны. Препаратам «Эвалар» доверяют миллионы россиян. У Вас есть вопросы? Спрашивайте! На вопросы отвечают специалисты компании «Эвалар».

На вопросы отвечает «ЭВАЛАР»

Эвалар

☎ 8-800-200-52-52

«Гинкоум» – умные капсулы для ясного ума и хорошей памяти

Можно ли повысить умственные способности с помощью натуральных средств, которые не имеют побочных действий?

Н. Перова, Красноярск

Умственные способности напрямую зависят от мозгового кровообращения и питания клеток мозга. Улучшив мозговое кровообращение, можно в несколько раз повысить уровень умственной активности.

Улучшить работу мозга можно с помощью натурального нелекарственного средства «Гинкоум» от компании «Эвалар». Входящие в его состав компоненты, активно влияя на сосуды головного мозга, усиливают мозговое кровообращение: кровь, омывая ткани мозга, доставляет кислород и глюкозу каждой клетке. «Гинкоум» не имеет побочных действий. Для тех, кто работает с информацией, учится и сдает экзамены, умные капсулы «Гинкоум» необходимы, как кислород!

После регулярного приема капсул «Гинкоум» Вы почувствуете, что у Вас значительно улучшилась память, внимание и повысилась умственная активность. Умные капсулы «Гинкгоум» приведут Ваш мыслительный аппарат в отличную форму!



«Боярышник форте» – надежный друг Вашего сердца

Увидела в аптеке новое сердечное средство «Боярышник форте Эвалар». А чем эти таблетки лучше обычной настойки боярышника?

Н.П. Захарова, Пермь

«Боярышник форте» – это новое средство с усиленной эффективностью для здорового сердца. Таблетки «Боярышник форте» производства «Эвалар» в отличие от обычных настоек содержат в 20 раз больше активно действующего вещества – гиперозида! А это значит, что, принимая «Боярышник форте Эвалар», вы получаете эффект, умноженный на 20! Кроме того, в нем действие боярышника впервые усилено «витаминами для сердца» – калием и магнием. Такое сочетание компонентов помогает поддерживать сердечную мышцу в тонусе, повышая ее выносливость и работоспособность.

Начните принимать «Боярышник форте Эвалар», и вы почувствуете разницу уже в первую неделю приема. «Боярышник форте Эвалар» поможет нормализовать ритм сердечной деятельности, укрепить сердечную мышцу и улучшить ее питание.

Спрашивайте в аптеках «Боярышник форте Эвалар» с калием и магнием из серии «Кардиоактив».



С «Формулой сна» легко заснуть и радостно проснуться!

Совсем замучила бессонница! А если выпью снотворное – с трудом просыпаюсь и хожу весь день с тяжелой головой. Подскажите, как справиться с бессонницей без снотворных?

Н.А. Ерохина, Воронеж

Попробуйте наладить сон естественным образом, обратившись к простому и проверенному растительному средству «Формула сна» от компании «Эвалар».

С «Формулой сна» легко заснуть и радостно проснуться! А все потому, что в основе фитокомплекса «Формула сна» – растения седативного и снотворного действия усилены «элементами спокойствия» – магнием и витамином B_6. Идеальный сон во многом зависит от нормализации в организме уровня магния и витамина B_6. Можно сколько угодно принимать снотворных средств, но при недостатке магния они окажут лишь временный эффект. Только когда Вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью «Формулы сна», Вам станет легче.

При регулярном приеме «Формулы сна» Ваш сон будет спокойнее и глубже, а пробуждение – ясным и легким. Хорошо отдохнув за ночь, Вы будете просыпаться в отличном настроении, радуясь новому дню!



Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

«Эвалар» – здоровья дар!

СоГР №77.99.23.3.У.956.2.06, СоГР №77.99.23.3.У.5686.6.09, СоГР № 77.99.23.3.У.10550.12.08, СоГР № 77.99.23.3.У.10250.12.

Не являются лекарством. ОГРН 1022200553760

РАК ЖЕЛУДКА МОЖНО ПОБЕДИТЬ!

Хочу поделиться с читателями «ЛП» личным опытом борьбы с раком желудка.

Из-за повышенной кислотности желудок беспокоил меня давно и с незавидной регулярностью: практически ежегодно приходилось сталкиваться с гастритом. И всегда выручали проверенные средства – диета и голодание.

Но вот в 2006 году, во время очередного приступа гастрита, ситуация вдруг стала выходить из-под контроля: ни диета, ни голодание не снижали болевых симптомов. Особенно тяжело было по ночам. Около месяца я безуспешно пытался справиться с заболеванием, но в конце концов был вынужден обратиться к врачам. Результаты диагностики повергли меня в шок: выявлен рак. Разумеется, я предполагал, что привычным гастритом дело не ограничится, и морально был уже готов к язве желудка, но чтобы рак...

Положение усугублялось тем обстоятельством, что заболевание длительный период развивалось медленно и скрытно (так называемая латентная форма), и к моменту выявления время для лечения было безнадежно упущено.

К сожалению, возможности медицины не безграничны, и я, таким образом, оказался с заболеванием один на один. Оставалось надеяться только на нетрадиционную медицину.

Начало оказалось неудачным – последовательно проведенные курсы лечения болиголовом, аконитом и перекисью водорода положительного результата не принесли. Существенно осложняло ситуацию то обстоятельство, что рак желудка подразделяется на несколько типов, и каждому из них должна соответствовать своя лечебная схема. В этих условиях даже широко известные лечебные средства не гарантировали положительного результата. Но я продолжил поиск, и мое внимание привлекла оздоровительная система Ниши, поскольку ее автор в своих работах неоднократно приводил примеры излечения рака желудка с указанием лечебных рекомендаций. Следует признаться, что я позволил себе внести коррективы в лечебную схему Ниши и удалил из нее все то, что не нашло у меня понимания (например, твердая постель и твердая подушка, физические упражнения, контрастные ванны, использование в диете рыбы, курицы, риса и т. д.). Таким образом, моя лечебная схема была представлена следующими рекомендациями.

Витамин С
Витамин С участвует во множестве обменных процессов. При раке желудка важны следующие особенности этого витамина:
– обезвоживание нитрозаминов и других канцерогенов;
– улавливание свободных радикалов (антиоксидативные свойства);
– активизация фагоцитов и клеток-киллеров;
– подавление роста различных опухолей.
Способность воспринимать витамин С падает при увеличении дозы, поэтому препарат следует принимать мелкими дозами несколько раз в день.

Селен
Селен необходим для построения ферментов, защищающих клетки от свободных радикалов. В сочетании с антиоксидантными витаминами (например, витамином С) селен используется для обезвреживания канцерогенных афлатоксинов (ядов плесневых грибков), бензопирена (выделяющегося при курении и жарке пищи), нитрозаминов. Также содействует выведению из организма тяжелых металлов.

Магний
Многие специалисты отмечают прямую зависимость между дефицитом магния и ростом онкологических заболеваний. Ниши считал прием магния одним из необходимых условий для успешной борьбы с раком.

Диета
2-разовое питание (обед, ужин).
Обед: каша (гречневая, овсяная, без соли, на воде), отруби, свекла, морковь.
Ужин: зелень (шпинат, сельдерей, салат-латук плюс свекла, морковь).
Тщательное пережевывание.
Зеленый чай. Крепкий, без сахара, пить глотками в течение дня.

Дыхательная гимнастика
Принудительная задержка дыхания и уменьшение глубины вдоха способствуют увеличению концентрации углекислого газа в крови. Это создает благоприятные условия для связывания и отдачи кислорода гемоглобином. Таким образом, стимулируется газообмен в организме, насыщение его кислородом протекает активнее.

Уже через неделю после начала лечения появились положительные результаты: боли стали ослабевать. Диагностическое обследование через 8 месяцев подтвердило полное излечение.

Разумеется, данная лечебная схема не претендует на исключительность и универсальность – рак многолик, и универсальное лечение едва ли вообще возможно. Но одно несомненно: у каждого больного есть шанс победить недуг. Только для реализации этого шанса необходимо как минимум не перекладывать ответственность за результаты лечения на окружающих (родственников, врачей), а самому занимать активную позицию в лечебном процессе.

Адрес: Степаненко Михаилу Андреевичу, 450052, Башкортостан, г. Уфа, ул. Гафури, д. 105, т. 8-937-181-06-78

ЛЕЧИМ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Моей тетушке 75 лет. Бойкая, работящая, сухонькая старушка, живет одна в заброшенном селе, где осталось всего 4 семьи. Тетя держит двух молочных козочек, кур, гусей, собаку, двух кошек. Часто приезжаю к ней, помогаю во всем. А в сентябре 2009 г. стала жаловаться, что ползают мурашки по коже, немеют руки и ноги. Утром после сна пальцы не слушаются, шум и гуденье в ушах, сильные головокружения, шаткая походка – гипертония и атеросклероз. Выпололи мы с ней картошку в огороде, все убрали, навели порядок, а тут и юбилей – 29 сентября. Собрали стол, посидели с песнями, плясками, а ночью с ней случился удар – парализовало правую сторону. «Скорая» добиралась до нас почти час!

• Пока почти час ждали «скорую», я напоила тетю отваром горькой полыни, 1 ч. л. на 200 г крутого кипятка, настояла 10 минут, процедила, добавила 1 ст. л. меда. Вместо полыни сойдет 1 ст. л. мяты.
• Дала ей подышать аптечной валерианой. Надо чтобы больной глубоко вдохнул обеими ноздрями валериану, да еще и выпить надо – 20 капель на 100 г воды. Все это улучшает венозный отток крови от головы.
Положила ее с кровати на пол, под шею валик из полотенца, голова на подушке, и до самого приезда «скорой» разминала ей руки и ноги.

Пролежала тетя в больнице 10 дней, и выписали ее домой. Ну, а дома уж лечимся сами.

• Приготовила растирку – 100 г сухой травы и цветов тысячелистника настояла на тройном одеколоне (1 большой флакон или 2 маленьких) 10 дней в темном месте. Затем процедила, отжала, добавила 2 ст. л. топленого свиного внутреннего жира и подогрела на водяной бане, чтобы все соединилось. Этим составом растирала шею, затылок, спину 2–3 раза в день. Когда закончилось, стала растирать настойкой скорлупы от 10 грецких орехов.
• Делали мы ванны с шалфеем, 300 г сухого сырья прокипятить 30 мин. в 3 л воды, процедить – и в ванну с теплой водой. Лежать в ней 10–15 минут.
• От пролежней очень хорошо помогает пшено: распарить его в горячей воде, чтобы разбухло, теплым перелить в редкий х/б мешочек и подкладывать 1 раз в день на места пролежней – каждый раз свежее.
• Внутрь поила ее мумие – 15 капель спиртовой настойки на 200 г теплого молока. Утром 100 г натощак и 100 г перед сном. Приготовила прополис – 15 г залить 0,5 л водки, настоять 30 дней в темном месте. Неделю она пила прополис, неделю – другой состав: 0,5 лимона с кожурой и 200 г измельченной хвои (ели, кедра, сосны, пихты, лиственницы). 1 ст. л. хвои с лимоном залить 200 г крутого кипятка. Томить 1 час на слабом огне, процедить и добавить 1 ст. л. меда. Пить утром 0,5 стакана натощак и 0,5 стакана на ночь перед сном. Оба настоя пить 1 месяц, чередуя через неделю.
• Вместо чая пьем чайный гриб и морской рис до 0,5 л в день. Ежедневно утром и вечером наношу ей на грудную клетку и спину йодную сетку.
• Для поднятия аппетита и для сосудов мозга даю перед сном по 2 ст. л. смеси 2 лимонов и 2 апельсинов, пропущенных через мясорубку, с 2 ст. л. меда.

За месяц тетя немного окрепла. Читает вслух. Катает грецкий орех в ладонях, перебирает пальцами свои ребристые бусы. Ест молочно-растительную пищу, приготовленную на пару, соки, тертую морковь и свеклу. На ночь пьет по 1 ст. л. льняного масла, а за завтраком 1-2 капсулы рыбьего жира. Вот так и выживаем.

Милые мои, боритесь за свое здоровье сами, не отчаивайтесь, и тогда ваш организм настроится на скорейшее выздоровление.

Адрес: Терешкиной Марине Алексеевне, 650033, г. Кемерово, а/я 3092, т. 8-904-577-91-34

«УДАР» ПО ТРОФИЧЕСКОЙ ЯЗВЕ

Прочитав в «ЛП» № 19, 2009 г., письмо Л. Д. Кузнецовой «Боюсь остаться без ног», решила написать, как я вылечила трофические язвы за несколько дней.

10 лет врачи лечили мои трофические язвы и не вылечили. Язв на ноге было множество. В конце концов они слились в одну мокнущую болезненную язву от пятки до щиколотки, почти круговую. Я всю ночь сидела и держала ногу в руках. Ни положить, ни забинтовать ее было невозможно. Никакие обезболивающие средства не помогали. От боли хотелось грызть землю. К врачам обращаться не хотела – боялась, что мне отрежут ногу. Под утро я вспомнила, как с детства лечила свои ожоги, и решила зтот способ применить для лечения трофических язв.

В течение часа в розовом растворе марганцовки я вымачивала листья алоэ. Если раствор станет коричневым, развести новый. Протерла свою огромную язву перекисью водорода: было очень больно, но пришлось терпеть. У меня еще и сосуды на стопе полопались, и кровь била фонтаном на метр от стопы. Остановить кровь я сумела случайно: нагнувшись, прижала руку к внутренней стороне ноги у нижней части колена, и кровь сразу перестала течь. Так что если у кого-то случится такое, он сможет помочь себе сам, не обращаясь к врачу. Простерилизовав листья алоэ в марганцовке, я положила протертую перекисью ногу на пленку (все должно быть абсолютно стерильно, даже руки), срезала колючки с листьев над раной, чтобы сок стекал на рану, разрезала каждый лист вдоль с одной стороны и положила в развернутом виде на язву. Здесь желательна помощь другого человека, потому что листья упругие и сползают. Плотно уложив, я их накрыла пленкой, тоже протертой перекисью, и забинтовала плотно, но не туго.

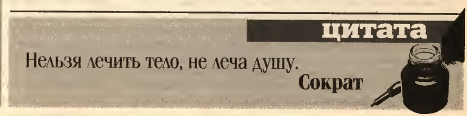
После наложения алоэ на ногу боль у меня прошла в течение часа и больше не возвращалась! Я встала и... помчалась на рынок бегом, счастливая, что ничего не болит.

Эту процедуру я делала раз в сутки 5 дней подряд. Через 5 дней, когда снимала повязку, вместе с ней отвалились толстые, твердые струпья трофических язв, оставив глубокие (до 0,5 см) вмятины. А на следующий день вмятины исчезли, и на месте струпьев оказалась совершенно здоровая, без всяких шрамов кожа, так же, как и после лечения зтим способом ожогов. У меня их несколько, размером с ладонь, и никаких шрамов и следов. В зависимости от количества очагов и размера язв может понадобиться 7-10 процедур, но зто уже несущественно, зто не 10 лет!

Второй раз я лечила язву иначе. В мае зтого года я упала, распорола ногу от лодыжки до щиколотки, и у меня снова возникла огромная язва (от пятки до щиколотки). Первые три дня я лечила ее листьями алоэ и подлечила. Но листья кончились. Я пошла к хирургу, попросила сделать бактериологический анализ, чтобы определить, к какому антибиотику чувствительны бактерии, вызывающие трофические язвы. По результатам анализа мне прописали мазь на основе тетрациклина. Кому-то может понадобиться другая мазь. Но зтим способом я лечилась 4 месяца.

Еще раз подчеркиваю, что стерильность должна быть 100%, потому что на листьях алоэ скапливается большое количество болезнетворных микробов. Буду рада, если мой способ лечения избавит людей от зтой мучительной болезни.

Адрес: Лавриненко О.Н., г. Краснодар (адрес в редакции)





На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Всю жизнь беспокоят уши

С самого детства я лечу свои уши. Нет барабанных перепонок, диагноз двусторонний хронический гнойный отит, эпимезотимпанит. Прохожу по 10 сеенсов лечения лазером, но уши болят, а в левом ухе сильно шумит, когда начинаю волноваться или меняется погода. Постоянно болит голова, глаза воспаленные и налитые кровью, давление скачет. Уши мои на улице постоянно закрыты ватой. Уважаемая Галина Геннадьевна, я вас очень прошу, посоветуйте, чем еще можно лечить мои уши.

Адрес: Хохлов Василий Федорович, 243553, Брянская обл., Погарский р-н, п/о Юдиново, п. Красная Роща

Уважаемый Василий Федорович, все ваши 4 письма в редакцию внимательно прочитаны, и они заставляют задуматься о причине вашего заболевания. Надеюсь, вы уже и сами поняли, что боль нам дана как настойчивое предупреждение о необходимости понять ее причину. Подумайте: что вы делаете не так по отношению к миру, чего не хотите слышать? Вспомним сказку про Красную Шапочку. Для чего нам уши? Чтобы лучше слышать! Чтобы слушать и слышать мир, в котором мы живем. А если мы этого не хотим, то сначала возникает боль, а затем и воспаление. Во всех письмах вы жалуетесь на врачей и на то, что все время переезжали из города в город, меняли клиники, и за все вам приходилось платить. Но врач – не гадалка и не ясновидящий. И есть утвержденные правила по здравоохранению, которые врачи обязаны выполнять.

Не упрямьтесь, не гневайтесь на жизнь и не закрывайтесь от мира, который нас учит, тогда и болезнь начнет отступать. Знайте, что мы привлекаем к себе именно тех людей и те ситуации, которые дают нам уроки и помогают сделать правильные выводы. Если выбор сделан неправильный, ситуация повторяется, и мы наступаем на те же грабли. Вас постоянно преследует страх воспаления, и это является причиной боли. Страх создает чрезмерное напряжение и беспокойство. Отыщите этот страх в себе, научитесь доверять окружающему миру – это ваш мир, а потому самое безопасное место во Вселенной.

Болезнь у вас с детства, и, конечно, много раз вас лечили антибиотиками, поэтому микрофлора в носоглотке и ушах нарушена. Первое, что надо сделать местно, это поднять тканевый иммунитет в носоглотке. Следите за своим здоровьем, не простужайтесь и занимайтесь профилактикой простудных заболеваний. Для профилактики капаем в нос, глаза, уши раствор мумие, полощем им горло и проглатываем. На 100 г холодной кипяченой воды развести 0,6 г мумие. В нос – по 1 капле в каждую ноздрю 3 раза в день. В глаза – по 1 капле в каждый глаз 2 раза в день. Горло – по 1 глотку; полощем за 30 мин. до еды 3 раза в день. В ухо закладываем турунду с каплей раствора на 2 часа также 3 раза в день. Профилактика – не менее 3 месяцев. За это время ткани насытятся микроэлементами, восстановится тканевый иммунитет.

Потом начинаем справляться с патогенной микрофлорой. Для этого делаем аппликации с маловитом (есть в аптеке) на нос, в ухо (турунду, смоченную каплями, ставим на 2 часа 3 раза в день), на веко (хорошо отжатая салфетка плюс тепло). И наружная аппликация на ухо (захватываем шею по бокам – там, где проходит евстахиева труба) плюс тепло. Лечитесь так в течение месяца. Затем переходите на эфирные масла: лаванда, пихта, эвкалипт или вьетнамский бальзам, аптечный хологол. Ставим турунду в ухо на 2-3 часа на ночь плюс тепло. И смазываем кожу под носом, шею по бокам. Используем по 2 недели каждое средство, чередуя их. Когда это все сделаете, надо заселить носоглотку полезными сапрофитными бактериями. В аптеках продаются препараты с этими бактериями. Их закапывают в уши, глаза, нос, горло (миндалины) и принимают внутрь. На это уходит 12 дней ежемесячно. Вот вам 6 месяцев работы. И прислушивайтесь к своему организму. Если вы его услышите и будете делать все правильно, то перестанете болеть и с миром поладите.

Редкая болезнь мышц

Мне поставили диагноз миотония Томпсона в одной из больниц Перми. Прошла курс лечения уколами, таблетками, но результат нулевой. Очень трудно подниматься по лестнице. Первые шаги – и судороги моментальные. Из-за этого много раз попадала в неловкие ситуации. Не могли бы вы рассказать, что это за болезнь и как себе помочь?

Адрес: Ларисе, 617831, Пермский край, г. Чернушка, ул. Комсомольская, д. 19

Болезнь Томпсона – редкое наследственное заболевание, при котором как раз и бывают тонические спазмы мышц, возникающие вслед за начальными произвольными движениями. Как в вашем случае, Лариса. Из-за чего так происходит? Ученые предполагают, что идут нарушения в клетках мышц. В частности, нарушается движение калия через мембрану клетки. Чаще всего болезнь впервые проявляется в старшем детском возрасте. Типичный симптом – невозможность расслабиться во время произвольного сокращения мышц. При этом на ощупь мышцы резко уплотнены. Постепенно больной преодолевает спазм. Осложняется все еще и тем, что такие явления значительно усиливаются на холоде. Такая болезнь, конечно, может ограничивать возможности человека и в быту, и в профессиональной деятельности. Спазмы в мышцах ног препятствуют нормальной ходьбе. Но если вы уделите достаточно внимания своему здоровью, прогноз в целом не такой уж плохой, ведь с возрастом миотонические явления часто ослабевают. Но вы, Лариса, должны быть очень осторожны с лекарственными

препаратами, особенно калий-сберегающими – они могут усиливать спазмы.

Что касается психосоматики, то единственный совет – быть всегда уверенной в себя и своих действиях. Читайте наговоры Г. Сытина, аффирмации Л. Хей для укрепления духа и уверенности в себе.

И еще, судя по вашему письму, у вас миотонический синдром из-за застоя жидкостей, а не истинная миотония.

Удивительные свойства имеют некоторые жидкости. И внутрь нужно принимать достаточно именно таких жидкостей. Это, например, живая вода из горных источников, свежезаваренный зеленый чай или только что отжатый сок. Они сохраняют свой электроотрицательный заряд в течение двух часов, и поэтому легко проникают к клеткам, нормализуя обмен. Например, если воду выпить сразу, прямо у источника. А если ее упаковать в пластик, да еще привезти в магазин, она уже потеряет свои полезные свойства.

Кожа тоже может принимать в себя живую воду, так что принимайте целебные ванны. Купайтесь и нормализуйте обменные процессы, но не забывайте сохранять тепло – это ускорит обменные процессы. Рекомендую ванны с зеленым чаем и солью: 2 ст. л. чая на 1 л воды, 20 мин. настоять и добавить 1 ч. л. соли. Влить настой в ванну (температура 37°), принимать через день.

Хороши ванны и с сушеницей болотной, и с прошлогодними листьями бадана (готовить и принимать так же, с добавление соли), и с софорой японской: 10 г плодов залить в термосе на ночь, принимать ванну так же.

Все ванны делайте по 15 раз. Фокуса не ждите – не так уж быстро нормализуются обменные процессы.

Глаза – зеркало души

У моего сыне хроническое воспалвние века (халезион). Несколько раз ему делали операцию, удаляли узелки, но они вновь через некоторое время появляются. Мази не лечат, а дают лишь кратковременное улучшение. Травяной настой (ромашка, крапиве, мяте) тоже дает мало эффекта. Отчего такое зеболевание пояеляется, с чем это может быть сеязано и как праеильно его лечить, не подвергаясь опеpации? Ведь каждая опеpация – это стресс. Очень бы хотелось прочитеть соеветы врача на страницах газеты.

Адрес: Нине, 414038, г. Астрахань, ул. Минина, д. 9

Когда человеку не нравится то, что он видит в своей жизни, в душе накапливаются агрессивные эмоции, такие как злость, гнев. И вот уже начинаются проблемы с глазами. Ведь глаза – это зеркало души. Еще мы знаем такую пословицу: «В чужом глазу соринку заметил, а в своем бревна не увидел». Таким людям гордыня или упрямство мешают видеть хорошее. Они чаще видят плохое в мире только потому, что смотрят на мир через призму своих агрессивных эмоций. Выход один: очистить свои помыслы, тогда и мир станет лучше. Нам надо самим создавать для себя радостный мир, на который было бы приятно смотреть. А гнев, раздражение, гордыня – где это все гнездится? В основном, в печени и желчных протоках. Так вот, существуют в нашем организме проекционные зоны, и веко – это зона проекции желчных путей. Если на веке идет воспаление (острое или хроническое – не важно), значит, в печени и желчевыводящих протоках тоже воспаление застойного характера. А где застой, там может вырасти все что угодно.

Халазион (градина) – это округлое образование из-за хронического воспаления мейбомиевых желез. Заболевание очень распространено в последнее время (40% населения болеют). Обычно оно появляется в детстве (конъюнктивиты с явлением блефарита, блефариты с отеками слизистой глаза и, наконец, ячмени), рецидивирует в течение всей жизни и становится более выраженным с возрастом. При этом в застоявшемся содержимом сальных желез активно размножаются вредные микробы, дрожжеподобные грибы или клещи, развиваются аллергические или инфекционные дерматиты краев век. И все это часто случается при заболеваниях печени, желчного пузыря, желудка и кишечника, а также при сахарном диабете, глистных инвазиях и других недугах. Воспаление может вызвать воздействие пыли (бумажной, текстильной, угольной, цементной), цветочной пыльцы, ветра, дыма, паров химических веществ... Так что в первую очередь надо найти причины болезни, как внешние, так и внутренние.

Советую вашему сыну для начала вылечить все кариозные зубы, проверить наличие инфекции в носоглотке (хронические риниты, гаймориты, тонзиллиты, отиты – вот источники инфекции). Затем насытить организм витаминами B1, B2, B6, B12, A, E, C, PP. Обычно врачи назначают препарат с витаминами А и Е по 1 капле 2-3 раза в день, курс – 2-3 недели, через 6 месяцев повторить.

Советую делать уколы витаминов группы В – 1 укол в день, по 2 дня колоть каждый витамин: сначала В1, затем В2, В6, В12, а после – витамин С. Повторить уколы через 3 месяца по той же схеме, и так – до конца года. Если низкий гемоглобин, нужны и препараты железа.

Также важны диета и соблюдение режима питания. Надо исключить все сладкое и мучное, а также жирное и острое. Употреблять больше рыбы и морепродуктов.

Далее – гигиена: умываться 2 раза в день с мылом, затем глаза смазывать настоем шалфея 2 раза в день в первые 2 недели. Следующие 2 недели – настой аира, потом руты душистой, василька. Брать 1 ч. л. травы на треть стакана кипятка, настоять, процедить. Смочить 2 салфетки, приложить к глазам на 5-10 минут. Настой выпить натощак. Утром, еще не вставая с постели, протереть веки и халазион голодной слюной и дать высохнуть. Лечиться так не менее полугода, пока болезнь не уйдет.

Для профилактики смазывать веко цитрусовым соком (если нет аллергии). Ватную палочку смочить соком грейпфрута, лимона, лайма или мандарина, но чтобы с нее не текло, и помазать веко только снаружи. Каждый день делать так 1 раз.

Мне еще нравится рецепт с темным пивом (его особенно оценили мужчины). Пиво налить в форму для льда и заморозить. Каждый вечер протираем по очереди глаза отдельным кубиком льда по 1 минуте, и так – 3 недели.

Хороши аппликации из масел шиповника, облепихи. На 20 мин. смочить две салфетки и наложить на глаза, надеть согревающую повязку. Делать так по 3 недели.

Болячку можно прижечь соком чистотела, но очень осторожно, чтобы сок не попал в глаз. Через 3-5 минут сок аккуратно смыть и обработать глаз серебряной водой.

ВОЛШЕБНЫЙ ГРИБ

С раннего детства я часто болела ангинами. Когда мне было лет шесть, моя бабушка (она — врач) сказала моим родителям: «Ребенку надо немедленно удалить гланды, иначе она останется инвалидом на всю жизнь. Как минимум ей обеспечен порок сердца...» Не помню уже, что удержало моих родителей от этой несложной операции, но гланды мне так и не вырезали. Надо сказать, что ангины атаковали меня с удивительной регулярностью. Сказать, что протекали они тяжело, значит ничего не сказать. По неделе я лежала с температурой сорок, не могла не только есть, но и воду проглатывала с трудом — по чайной ложечке каждый час.

После болезни я недели по две приходила в себя. К сожалению, спустя несколько недель все начиналось сначала. До сих пор удивляюсь, как мне удалось доучиться до 10-го класса, ни разу не оставшись на второй год!

Но вот однажды в соседний с нами дом въехали новые жильцы — молодая супружеская пара, перебравшаяся в наш городок из Владивостока. И моя мама сразу же подружилась с новыми соседями. Мама пожаловалась соседке на мои бесконечные ангины, и та рассказала ей, что у них в семье больное горло обычно лечат настоем чайного гриба — пьют его по два-три стакана в день и полощут им горло.

Моя отчаявшаяся мама тут же решила опробовать это средство на мне. Самое удивительное, что гриб мне помог! И было это тогда, когда не помогали уже ни антибиотики, ни содовые, йодные, травяные полоскания.

Мама давала мне чайный гриб не только во время обострения болезни, но и когда я себя чувствовала вполне прилично. Я с редким усердием и аккуратностью выполняла все предписанные процедуры. И об ангинах забыла!

Сейчас я уже бабушка. Чайный гриб стал моим надежным другом, он всегда есть в моем доме. А недавно я была приятно удивлена, узнав, что чайным грибом можно лечить отит. Это было для меня маленьким открытием! Я привыкла, что чайный гриб в лечебных целях употребляют внутрь — при ангине, болезнях печени и желчного пузыря. А тут — наружное употребление? У сына в тот момент как раз было воспаление среднего уха. Я рассказала, как можно лечиться грибом, сделала ему на ночь компресс, на другой день — еще раз, и боль в ухе прошла.

При отите помогают компрессы с 10–12-дневным настоем чайного гриба: смочить марлю, наложить ее на околоушную область (перед ухом и за ним), накрыть полиэтиленом, ватой, замотать шерстяным шарфом или платком. Держать такой компресс 8–9 часов. Можно применить компресс с чайным уксусом, т. е. 30-дневным настоем чайного гриба. Ставится такой компресс так же, как предыдущий, а держать его можно всю ночь.

Заведите чайный гриб — и вы узнаете, какую он приносит пользу!

Казинова Г.,
г. Байкальск

ПРОСТЕНЬКО, НО СО ВКУСОМ

Солодку моя бабушка использовала всегда, когда кто-нибудь из нас, ее внучат, простужался и начинал кашлять.

В этом случае бабушка обжаривала солодку, толкла ее, иногда добавляла порошка сушеной фиалки трехцветной, заваривала как чай — по 1 ч. л. каждой травки на маленький заварочный чайник.

От бабушки я слышала много рассказов о том, как во время войны она и ее мама, будучи в Крыму, жареными корнями солодки с виноградом спаслись от пневмонии. Рецепта я, к сожалению, не запомнила — а как бы сейчас он пригодился!

Несколько слов о солодке. Растет она по берегам рек, в полях, на обочинах дорог. Это высокое (около метра) растение с прямым стеблем, бледно-фиолетовыми цветками и липкими с одной стороны листьями. Целительная сила солодки заключается в ее гигантском корне, уходящем в землю почти на восемь метров.

Однажды я простудилась, начался насморк. Вскоре я почувствовала, как вся гадость, которая уже расположилась в носу и гортани, начала спускаться вниз, меня начал одолевать кашель. Не дожидаясь, когда эта «прелесть» основательно обоснуется в легких, я начала пользоваться солодкой.

Взять 2 ч. л. уже обжаренных (без масла) корней и залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 6–8 часов, затем процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Иногда я поступала иначе — принимала обжаренный порошок из корня солодки по 0,5 г 3 раза в день до еды, запивая водой. Вы знаете, от простуды и всех неприятных явлений, сопутствующих ей, я очень быстро избавилась (причем без лекарств)! И тут заметила, что поджелудочная железа, которая у меня побаливала, вдруг перестала тревожить меня. Позвонила подруге — она врач. Спросила, могла ли на поджелудочную железу так повлиять солодка? Наташа ответила, что солодка воздействует не только на поджелудочную, но и на все железы внутренней секреции.

И теперь всякий раз, когда после праздничных застолий и перееданий начинает «шалить» поджелудочная, я принимаю сухой порошок корней солодки. Как говорится, простенько, но со вкусом!

Голинова П.,
г. Астрахань

ВЫСТРЕЛ ПО ДВУМ ЗАЙЦАМ

Травку грушанку мне посоветовали как хорошее средство лечения хронического воспаления придатков. Решила попробовать. Стала заваривать ее как чай, иногда подмешивала и щепотку зверобоя. Примерно месяца через полтора заметила улучшение. К тому же прекратились боли в низу живота — воспаление мочевого пузыря прошло (я перестала бегать в туалет каждые полчаса), все в порядке. Вот так, одним махом справилась с двумя неприятностями.

Способ употребления: 1–2 ч. л. сухих листьев грушанки залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Всего доброго.

Икыльгум Ш.,
г. Ярославль

ВОЛШЕБНЫЕ ВАННЫ

Мои суставы всегда доставляли много проблем. Работа была стоячей и ноги постоянно ныли. К врачам особо не обращалась, заболят колени – выпью таблетку и все. В итоге запустила артроз. Со временем суставы так сильно стали болеть, временами каждый шаг давался с трудом! Я с трудом выходила на улицу. Набрала лишние 25 кг веса, поднялось давление. В итоге дали вторую группу инвалидности. Но зачем она мне нужна, если я ходить не могу?!

Моя лучшая подруга, Таисия Михайловна, рассказала, что у нее очень сильно болели плечи, но уже 1,5 года про них не вспоминает, вылечила скипидарными ваннами. Не обычным скипидаром, а особым раствором Скипофит со специальными травами для суставов и позвоночника. К моему счастью, в вашей газете прочитала, что эмульсию можно по телефону или по почте заказать! И ведь стоит недорого, для пенсионеров доступно, да и не в деньгах дело, главное, чтобы помогло! Стала ванны дома делать. И чудо свершилось. Боли в суставах начали стихать, и это уже через неделю после начала приема ванн. Я похудела на 10 кг, про давление забыла, чувствую себя помолодевшей и теперь хочу снова на работу устроиться. Сама о таком результате и не мечтала! Теперь лечу ваннами всех своих знакомых и родных. Желаю вам всем хорошего здоровья.

Петр Михайлович, с. Берзовка

Я СНОВА ВСТАЛ НА НОГИ!

Мне 56 лет. Я с детства пристрастился к хоккею, из-за него толком в школе не учился, постоянно пропадал на тренировках. Достиг хороших успехов, заметили, взяли в сборную. 30 лет тренирую юношескую сборную своего края. Сами понимаете, сколько травм перенёс за свою жизнь, сколько переломов. В последнее время давление высокое атаковало. Както раз на тренировках в глазах потемнело, потерял сознание и упал прямо на лёд. Беда не приходит одна – радикулит обострился, а колени так стали болеть, что ночами не спал. Регулярно ходил в местную поликлинику и на массаж, и на прогревания разные, и какие таблетки только не пил – ничего не помогало. Постарел в момент, весь скрючился, с палочкой начал ходить, а хоккей... какой там хоккей, еле передвигался. Как-то раз встретил своего бывшего ученика Андрея. Разговорились с ним. Он на меня смотрит и говорит: «Евгений Михайлович, что с Вами случилось, с палочкой ходите?». Я ему про свои болячки-то и рассказал, и что не тренирую больше, дома сижу – в старика превращаюсь. На следующий день Андрей приносит мне две зеленые коробки, на них написано натуральные скипидарные ванны СКИПОФИТ – разработано НИИ натуротерапии, и говорит, вот Михалыч, лечитесь. Я изучил инструкцию и начал делать ванны через день. И что Вы думаете?! Через месяц встал на лёд! Опять начал своих ребят тренировать. Помолодел, даже похудел на 15 кг. Хожу бравой походкой! Своих учеников после тренировок заставляю ванны СКИПОФИТ принимать, здоровье надо смолоду беречь! Ведь это великое счастье – быть здоровым!

Барыкин Е.М., Мурманск

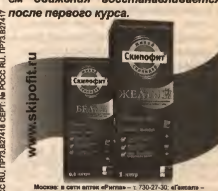
СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

Мне 27 лет и я страдаю от лишнего веса. Я всегда была пухлым ребенком, как и мои родители. Из-за этой проблемы всегда было много комплексов, постоянные стрессы, слезы. Пробовала худеть, бегала, таблетки разные пила и голодала, а результата никакого. Осталось 102 кг при 165 см роста. Это была катастрофа. Вся одежда на мне выглядела натянутой как на барабане, на лице появились фурункулы, по всему телу пошла сыпь, на бедрах страшный целлюлит. Я ненавидела себя! Каждую ночь плакала от отчаяния и беспомощности. И вы знаете, старые друзья пришли мне на помощь. Стали поддерживать, как-то пытались ободрить, успокоить. Моя подруга рассказала, как ее мама похудела на 8 кг всего за 2 месяца с помощью натуральных скипидарных ванн СКИПОФИТ. Мне было настолько плохо, что я никому не верила. Но подруга настояла, даже пообещала в ванну ложиться вместе со мной, лишь бы я согласилась. Начала я делать ванны. За первую неделю я похудела всего на 1,5 кг, но это было счастье! Впервые за многие годы мой вес пошел вниз. Эти первые потерянные килограммы вернули меня к жизни. За вторую неделю ушло еще 4 кг. Самочувствие стало превосходным, я не чувствовала ног, словно летала на крыльях. За третью неделю лечения ушло еще 6 кг. Получается, что меньше чем за месяц я скинула все, что накопила за предыдущие три года. Сейчас я все равно далека от идеала, но процесс идет. Не так давно я познакомилась с отличным парнем и кажется у нас любовь, причем взаимная! Меня любят – это такое счастье!

Наталья, г. Белореченск

<u>Комментарий специалиста:</u>

Скипофит улучшает кровоток в тканях, восстанавливает сосуды. Улучшает питание и работу внутренних органов. Ванны Скипофит выводят из организма лишние соли и токсины, уменьшают аппетит и активно сжигают жировые отложения. Ванны очень эффективны при заболеваниях суставов и позвоночника – обычно боли в суставах проходят через 2–3 процедуры, объем движения восстанавливается после первого курса.



Кто будет спорить, что болезни – наши злейшие враги, с которыми всю жизнь мы ведем непримиримую войну? Иногда болезнь одолевает, но пока жив человек, побеждает именно он. А если враг силен, и наших возможностей не хватает, чтобы с ним справиться в открытой борьбе, то его следует перехитрить! Мне это удалось, и пусть мой опыт поможет людям, страдающим таким коварным недугом как псориаз.

Лунный загар

Псориаз атаковал меня в армии. Служил я в танковых войсках, и на учениях наша часть попала в переделку. Нас тогда серьезно «накрыло», и очнулся я с черепно-мозговой травмой уже в больнице. А когда очнулся, то взглянул на свои руки и обмер. Ничего не понимаю: от кистей до самых плеч руки покрыты алыми разводами. Тут зачесалась грудь, раскрыл я рубашку и уже совсем обалдел – и на груди, и на животе те же алые разводы с легкой белесоватой дымкой. И так чешутся, что прямо взял и разодрал бы все тело в клочья! Заорал я тут благим матом, врача зову. Прибежал наш палатный доктор – ничего, говорит, это не смертельно, псориаз у тебя. Вещь, конечно, неприятная, но не умрешь. А из армии меня все равно раньше срока комиссовали – из-за травмы черепа.

Голова потом меня не сильно беспокоила, таблетки помогали, а вот от псориаза этого проклятого – ничего! И мазями-то я разными мазался, и примочки мать мне из трав делала, микстурами поила – все без толку. Бесил он меня ужасно. Как начну чесаться, в кровь себя всего издеру, пол весь шелухой засыплю. Мать ругается, за руки меня хватает, орет: «Что мне на тебя, как на младенца, что ль, рукавички надевать? Взять себя в руки не можешь?» А у меня нервы разгулялись, только еще хуже злюсь – так и убил бы всех.

Устроился я, от греха подальше, чтоб своих домашних не злить, ночами на автозаправке дежурить, а днем на этой же автозаправке рабочим работал. Сутками домой не являлся. А что? Там у нас и душ есть, и поспать можно в очередь с напарником. Мне даже книжки удавалось почитать в свободное время. Я и про псориаз много прочитал. Так, однажды попались мне в руки номера газеты «Лечебные письма», ее одна наша работница выписывает. И в одном письме как раз было много рецептов, как вылечить псориаз. Некоторые из них мне подошли. Я начал заваривать и пить, как чай, омелу белую, корень валерианы, чистотела, календулу с ромашкой и корень одуванчика. И хоть высыпания совсем не исчезли, но чесаться стали меньше. А самым сильным средством оказалось семя льна: его я заваривал и пил по утрам натощак и еще два раза перед едой, а на ночь еще активированный уголь, чтобы токсины удалять. И что вы думаете? После недели такого лечения пятна почти не зудели. Но, честно говоря, я не слишком-то верил во всякие травяные настойки, потому что понимал, что причина болезни кроется глубоко во мне и никакими внешними средствами от нее не избавиться. Я сказал себе, что этот недуг – мой злейший враг, опасный и сильный, победить его будет трудно, значит, надо перехитрить. Ведь мучил меня все-таки псориаз ужасно. И главное – у меня была летняя форма болезни, то есть нельзя выходить на солнце. Я всегда ходил в рубашках с длинными рукавами и никогда не надевал шорты. А ведь сам читал, что многим помогало именно солнышко! Оно буквально выжигало эти гадкие красные пятна, и зуд прекращался, и кожа очищалась. Лечение солнцем эффективнее всяких средств. Я был в этом убежден, и как же мне порой хотелось позагорать! Но моя болезнь обострялась именно поздней весной и стихала к поздней осени. Что было делать? Как обхитрить врага?

И вот что я придумал. Стал загорать, но не под солнцем, а под луной. У нас темнеет рано, и летняя луна выходит такая огромная, желтая, прямо – ночное солнце. Я раздевался и ходил в одних плавках-шортах. Ночью работы было мало, а если из какой-то машины я ловил на себе любопытный или насмешливый взгляд, то не обращал на это внимания. Через месяц таких воздушных ванн я почувствовал неимоверное облегчение. Потом один клиент, узнав о моей проблеме, посоветовал принимать сложный комплекс витаминов, пивные дрожжи и препараты с магнием, калием и фосфором. Теперь я был на все согласен: настроение и самочувствие так улучшились, что мой скепсис по поводу разного лечения куда-то пропал. По совету еще одного клиента я стал принимать каждое утро настойку элеутерококка для энергии. Теперь я мог вообще почти не спать, но силы не убавлялись. А однажды я неожиданно получил поистине дорогой подарок. Как-то ночью к нам на автостанцию, когда я в очередной раз «загорал» под полной луной, заехал заправиться роскошный новый «Мерседес». За рулем сидел китаец, он прилично говорил по-русски и, заинтересовавшись моим лунным загаром, вдруг стал копаться у себя в дорожной сумке. Затем протянул мне небольшой полотняный мешочек. «Это женьшень, – сказал мне китаец. – Заливай кипятком и пей, как чай. От всего лечит!» Заправил машину и укатил, я его даже поблагодарить не успел. Смотрю, а в мешочке белая стружка, картошкой пахнет. Залил я чайную ложечку этой стружки стаканом кипятка, понемногу пью. Приятно, вкусно, а главное – лучше всякого допинга, прямо прыгать до неба хочется! Я эту порцию раза три-четыре вновь заваривал, экономил. Все лето пил целебную женьшеневую стружку, бегал в одних плавках при полной луне, и что же? Моя жуткая чесотка стала постепенно поддаваться. Лунный загар здорово пошел мне на пользу, и к концу сентября пятна остались только у подмышек и на голове, а руки и грудь совершенно очистились. Так я перехитрил своего злейшего врага – псориаз!

Игорь С., г. Одесса

Дышим –

Когда мы говорим о чудодейственных свойствах дыхания, на ум сразу приходят загадочное дыхание йогов, дыхательные гимнастики Бутейко и Стрельниковой, которые и здоровым-то людям осваивать нелегко. А что делать, например, инвалидам – детям и взрослым? Как им использовать целительную силу дыхания? Рассказывает ст. н. с. кафедры диагностики и лечения тяжелых хронических заболеваний методами альтернативной медицины Всемирного университета гуманистов им. А.Д. Сахарова и Д.С. Лихачева, зав. лабораторией трудотерапии и технических средств оздоровления Марина ГАГАРИНОВА.

– Марина Владимировна, неужели какие-то дыхательные упражнения способны реально помочь тяжело больным людям?

– Как раз практически здоровые люди без специальных дыхательных упражнений могут и обойтись. Им хватает бега, катания на лыжах и коньках и пр. А вот при различных хронических заболеваниях, болезнях опорно-двигательного аппарата и ДЦП, когда нормально двигаться человек не может, происходит также ослабление дыхательной функции. По мнению врачей, восстановление полноценного дыхания является одной из важнейших задач при реабилитации страдающих этими заболеваниями детей и взрослых. А использование для дыхательной гимнастики простейших поделок, сделанных своими руками – это еще и социальная адаптация инвалидов в обществе.

– Сегодня существует множество пособий и книг по дыхательной гимнастике. Как же выбирать упражнения?

– Выбирать дыхательные упражнения нужно, консультируясь с врачами, потому что нарушения дыхательной функции многочисленны, и не всегда то, что хорошо одному человеку, подойдет и другому. Тем не менее специалисты убеждены: каждый из нас может и должен тренировать дыхательную мускулатуру и учиться контролировать свое дыхание.

Дыхательные упражнения улучшают нервно-психическое состояние больных детей и взрослых, оказывают общее оздоровительное действие, активизируют защитные силы организма. Однако к условиям, в которых эти упражнения выполняются, врачи предъявляют определенные требования.

Прежде всего помещение для занятий дыхательной гимнастикой должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания. Во-вторых, необходим контроль за эффективностью упражнений. Он должен осуществляться врачами или медработниками. Об эффективности занятий мы судим по изменению заболеваемости наших пациентов респираторными вирусными инфекциями и др., а также исходя из педагогических наблюдений.

– Где вы берете тренажеры для занятий?

– Особенность наших тренажеров для дыхательных упражнений – в том, что эти простейшие конструкции и поделки легко сделать своими руками. Совместный групповой труд ведет к социализации и адаптации пациента в коллективе. Вы бы видели, с каким восторгом и увлечением не только дети, но и взрослые инвалиды, часто люди преклонного возраста, занимаются этим легким, приятным трудом! Благодаря игровой форме труда участники еще сильнее чувствуют свое единство, испытывают радость общения и творчества, а когда им что-то удается, преисполнены сознанием своей значимости.

Это тем более важно, что многие дети-инвалиды, попадающие к нам на реабилитацию, имеют задержку психического и речевого развития, а также нарушение координации движений и двигательно-моторных функций. У таких детей, как и у взрослых инвалидов, самооценка гораздо ниже, чем у здоровых сверстников. Им очень трудно устанавливать контакты с людьми, они застенчивы, часто страдают депрессивными состояниями. Трудотерапия в игровой форме оказывается очень эффективным способом преодоления этих состояний и самореализации, самораскрытия личности человека.

– В чем конкретно состоит эффект трудотерапии?

– Вспомним, что наши пациенты имеют физические нарушения, ограничены в развитии, социально не адаптированы. А трудовая терапия это активный метод восстановления нарушенных функций и трудоспособности при помощи трудовых операций. С физической точки зрения она восстанавливает или повышает мышечную силу и подвижность в суставах, создает подходящие условия для того, чтобы больной научился использовать свои остаточные функции. В психологическом плане трудотерапия развивает внимание, усидчивость, успокаивает, вселяет надежду на выздоровление. А с социальной точки зрения это возможность для больного находиться в коллективе.

Взрослые инвалиды изготавливают простейшие приспособления для дыхательной гимнастики сами, а дети совместно с педагогом и родителями. Эти простейшие трудовые приемы развивают мелкую моторику пальцев, тренируют двигательную функцию, органы чувств и соответствующие участки мозга, заставляя организм активно включать процессы самовосстановления.

Но главный оздоровительный эффект все-таки производят положительные эмоции, вызываемые сочетанием трудотерапии с дыхательными упражнениями в игровой форме.

– А как удается совмещать трудотерапию с игровыми моментами и лечебным дыханием?

– Для этого мы вместе с пациентами создаем поделки, которые в домашних условиях могут служить приспособлениями для дыхательных упражнений. Они крайне просты в изготовлении и не требуют дополнительных затрат, но вместе с тем являются реальными техническими средствами.

– Приведите, пожалуйста, конкретные примеры.

– Ну, например, можно подвесить за нитку к люстре обычный воздушный шарик, или несколько на разной высоте. Берем соломинку или трубочку для коктейля и дуем на шарик. Струя выдыхаемого воздуха отклоняет его то в одну, то в другую сторону.

Или другой пример: поделка, которую сами дети назвали «свистулька не свистящая». Вы помните пластмассовые или деревянные свистки, которые в нашем детстве можно было купить в игрушечном магазине? Дети в них с удовольствием свистели и развивали

и лечимся



дыхательную мускулатуру. Так вот, простейшую свистульку, которая не свистит, можно сделать своими руками из обычной пластиковой бутылки емкостью 0,5 л. Срезаем у бутылки низ и закрываем его любой сеточкой, закрепляя скотчем. В пробке делаем отверстие, куда плотно вставляется трубочка для коктейля, а внутрь насыпаем шарики из фольги. Теперь переворачиваем бутылку пробкой вниз и дуем в трубочку: шарики поднимаются вверх и удерживаются в струе воздуха: чем длиннее выдох, тем дольше. Можно соревноваться на время. Это весело, к тому же замечательное дыхательное упражнение.

– Эти и аналогичные упражнения направлены на тренировку выдоха. А есть ли такие, при которых тренируется вдох?

– Упражнения для тренировки вдоха нужны нам ничуть не меньше. Вот одно из наиболее эффективных – оно называется «перекачка воды». Для него нужны две одинаковые пластмассовые бутылки с крышками, емкостью от 0,5 до 1 л. В одной крышке делается два отверстия, в другой – одно. Обе бутылки соединяются между собой посредством медицинских трубок для капельницы, которые можно купить в аптеке. Бутылка с двумя отверстиями остается пустой, другую бутылку наполняем водой. В крышку пустой бутылки вставляем неглубоко (около 1 см) один конец трубочки, другой ее конец пропускаем в бутылку с водой до самого дна. Вторая медицинская трубочка вставляется через второе отверстие в пустую бутылку, свободный конец остается снаружи. Задача участника – делая вдох, перекачивать воду из одной емкости в другую. Упражнение увеличивает жизненную емкость легких, к тому же человек снимает стресс и отвлекается от навязчивых мыслей. Но есть еще одно устройство, дающее аналогичный эффект.

– Тоже из бутылок?

– Да, только у него больше объем, и для взрослых оно подходит лучше. Берем две пластиковые бутылки различной емкости (5 л и 2 л). Большую бутылку обрезаем сверху (не до конца). В маленькой бутылке отрезаем дно, а в ее крышке делаем отверстие и вставляем медицинскую трубку от капельницы. Теперь маленькую бутылку вставляем в большую, внутрь которой наливаем воду на 1/2 или 1/3 объема. Когда мы делаем вдох через трубочку, вода из большой бутылки заполняет маленькую. Это и тренировка дыхательной системы, и способ посмотреть, как развиты легкие – насколько быстро способен человек перекачивать воду как по времени, так и по объему.

Обратите внимание: если инвалид и не в состоянии сам сделать это приспособление, то вполне может украсить бутылку аппликацией, закрепив скотчем. Человек видит, что может делать простое, нужное и полезное дело своими руками; эта работа становится для него творчеством и способом социальной адаптации.

– Расскажите, пожалуйста, в какие игры можно играть с ребенком, у которого проблемы с моторикой пальцев?

– Можно организовать воздушный футбол. Вам потребуется обычный стол. С двух сторон вы ставите ворота из любых предметов, например, книг, или приклеиваете к столу скотчем параллельно друг другу две трубочки от коктейля. Предложите ребенку самому сделать из бумаги, сминая ее в комок, маленький мячик. Теперь по очереди, дуя в коктейльные трубочки, забивайте голы в ворота друг друга. Это одновременно игра и дыхательное упражнение. К тому же оно способствует координации внимания, снимает нервное напряжение, помогает адаптироваться в кругу близких людей.

Аналогичная игра под названием «Дуйбол» даже рекомендована к использованию в проекте «Здоровье нации». Это настоящая дыхательная атлетика.

– Как же играют в «Дуйбол»?

– Изобретатель этой игры Николай Адащик задумал ее для развития силы легких у здоровых взрослых и детей, для веселого досуга и даже для проведения всемирных соревнований в личном и парном разряде. Суть в том, чтобы в специальном устройстве дуть на шарик с противоположных сторон, стараясь победить партнера. При этом в работу включаются все элементы дыхательной мускулатуры, то есть «Дуйбол» – это соревновательный вариант дыхательной гимнастики. Но у игры есть и противопоказания: она не рекомендуется людям, страдающим синдромом нейрогенной гипервентиляции, обмороками, эпилепсией.

– Как же можно предлагать ее заведомо не слишком здоровым людям?

– Мы видоизменили эту игру, и в таком виде ее можно использовать даже для инвалидов – детей и взрослых. На двух концах стола устанавливаются «ворота» – книги. От одних до других ворот по всей длине стола из книг сооружается «коридор» шириной, допустим, 20 см. Книги располагаются параллельно. В середине коридора ставится легкий шарик (например, для настольного тенниса). Участники игры, сидя в инвалидных колясках или на стульях, по очереди дуют на шарик, стараясь загнать его в ворота на противоположной стороне стола. Участников можно разделить на две команды, а шарик сделать своими руками, использовав «кольца Борромео».

– Напомните, что это такое.

– Кольца Борромео – это несколько одинаковых колец, вырезанных из пластмассовых бутылок (ребрышки), вставленных одно в другое и переплетенных одним разрезанным и вновь соединенным кольцом. Поворачивая их друг относительно друга, можно сделать легкий и довольно упругий мячик. Оживить игру можно, уменьшая ширину коридора до 12, 10 см, расставляя книги зигзагом. Такая игра не только тренирует легкие, но и дает позитивный настрой, снимает психическую напряженность и способствует процессу реабилитации.

Беседовал Александр ГЕРЦ

В представлении календула не нуждается: читателям известны ее многогранные целебные свойства. Но в это осеннее время, когда участились болезни, вызванные вирусной инфекцией, в том числе и грипп, мы решили напомнить о том, что препараты календулы хорошо активизируют иммунную систему. Календула – отличное противовоспалительное, ранозаживляющее, бактерицидное, болеутоляющее средство, проверенное многовековой практикой народной медицины. Установлена противовирусная активность препаратов календулы при местном применении (подавляет активность вируса herpes, спиртовая настойка эффективна в отношении вируса гриппа типа А).

КАЛЕНДУЛА – ОРАНЖЕВОЕ ЧУДО

СИРОП ОТ ГРИППА

Календулу я выращиваю много лет, вернее, я продолжаю это делать по семейной традиции. Не знаю, кто завел это правило, но мы всегда выращивали и сушили ноготки, потому что от всех болезней только ею да еще, может, ромашкой и лечились. Моя мама свято верит, что календула – это самое верное средство от любой онкологии, и поэтому периодически заваривает ее вместо чая. И действительно ведь помогает. Как только что-нибудь болеть начинает – от головы до сердца – чай из календулы быстренько снимает все симптомы. При простуде я первым делом готовлю отвар:

2 столовые ложки сухих цветочков календулы заливаю 0,6 л холодной воды, довожу до кипения на слабом огне. Остужаю, процеживаю и пью по 1/2 стакана три раза в день в течение 3–4 дней.

Не открою Америки, но отваром календулы полезно полоскать рот, горло, нос при любых воспалениях, и помогает это очень быстро, и главное, без побочных действий. Удивляюсь, почему люди готовы жаловаться на болячки, вместо того чтобы попробовать такое простое средство. Если лень отвар делать, можно приготовить сироп, который всегда наготове, и использовать при необходимости.

Для этого в 500 мл настоя или отвара календулы добавьте 500 г меда или сахара, нагрейте в кастрюле, непрерывно помешивая, до полного растворения. Смесь охладите, разлейте в бутылки из темного стекла и плотно закройте. Пейте по 1–2 чайные ложки 3 раза в день.

Такой сироп и дети пьют с удовольствием. Запивайте его теплой водой или зеленым чаем, никакая простуда не устоит.

Валентина Яковлевна Неретина, г. Таганрог

НАСТОЙКА НА ВСЕ СЛУЧАИ

Однажды в молодости у меня разболелся зуб, а потом появился флюс во всю щеку. Раньше лечиться у зубного врача было не так-то просто: мало того что надо было записаться заранее, техника была такой, что от звука бормашины некоторые уже падали в обморок. Я тоже страшно боялся похода к стоматологам. Тогда от боли я не знал, что делать. И теща накапала мне в стакан воды настойку календулы, которой я полоскал рот в течение дня. К вечеру боль поутихла, а через два дня и флюс прорвался. Позже, конечно, я сходил к врачу, но зато от мучений избавился. С тех пор настойка календулы для меня – панацея, потому что никогда не подводит. А готовлю я ее сам:

100 г сухих или 200 г свежих соцветий календулы заливаю 0,5 л хорошей водки. Банку с залитым лекарственным сырьем плотно закрываю и храню в темном прохладном месте 2 недели, периодически взбалтывая. Затем процеживаю и отжимаю сырье. Храню настойку календулы во флаконах или бутылках из темного стекла.

Использую ее в самых разных случаях: и наружно для полосканий, компрессов, примочек, и внутренне при болях и спазмах в желудке, при лихорадочном состоянии, при простуде, других недомоганиях. Пью по 1 чайной ложке, разбавленной в 25-50 мл кипяченой воды, 3 раза в день.

Дмитрий Иванович Киселев, г. Нижний Новгород

СЕБЕ – ТОНИК, МУЖУ – НАЛИВКА

Очень люблю использовать все полезные растения не только для лечения, но и для того, чтобы не стареть внешне. Готовлю отвары из ромашки, шалфея, душицы, крапивы, а в последнее время – из календулы. Заметила, причем не только я, что в последнее время кожа лица стала выглядеть ухоженной, чистой, помолодевшей. А всего-то и надо:

2 столовые ложки цветочных лепестков календулы залить 0,5 литра кипятка, настоять в течение часа в закрытой посуде, процедить и использовать этот тоник для умывания. Можно залить в формочки для льда, чтобы по утрам протирать лицо.

А еще я хочу поделиться рецептом наливки из календулы, которую очень любит мой муж. Он ее использует для избавления от всех болезней, но особенно – от простуды.

4 столовые ложки сухих цветков календулы и 2 столовые ложки сушеной мяты перечной залейте 0,5 литра воды и кипятите на медленном огне 10–15 минут, процедите, добавьте по вкусу мед. После того как мед растворится, добавьте в отвар 0,75 литра водки и дайте наливке настояться несколько дней. Пить наливку можно по 30 мл три раза в день перед едой.

Нина Храмцова, г. Тобольск

ТАИНСТВЕННЫЙ ДИСК – СПАСАЮЩИЙ ЖИЗНЬ И ВОЗВРАЩАЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ

Небольшой темный диск назван «МЕДИВом» не зря – он действительно МЕДицинское ДИВО. Снимает боль, нормализует давление, изгоняет депрессию, улучшает настроение и сон. Бывали случаи, и их немало, когда «МЕДИВ» ставил на ноги, казалось бы, безнадежных больных, вдыхал энергию жизни в сломленных болью людей... Как известно, ученые и медики стараются избегать слова чудо, но в данном случае наука, изобретая этот аккумулятор биологической энергии, явила именно его. И это чудо вполне объяснимое.

Более 20 лет назад ленинградский ученый В. Зорин разработал биоэнергетический прибор, получивший название «Медив». Разработка была настолько уникальной, что по сей день используется в неизменном виде, несмотря на бурное развитие прогресса. В основе этого изобретения лежит древний рецепт здоровья. Это своего рода энергетический оберег. «Медив» – нормализатор функционального состояния организма. Он выполнен в форме диска диаметром всего 45мм. Но, как говорится, «мал – да удал». Включает в себя природные вещества, названия которых многое скажут любому мало-мальски сведущему в медицине человеку: панты марала, мумие, женьшень, дельторан. Пользоваться им очень просто: диск закрепляют на больной участок и носят до выздоровления (начальный курс лечения 3-4 недели). «Медив» воздействует на очаг болезни, в результате чего клетки больного активизируются, самоочищаются, избавляются от шлаков, улучшается их насыщение кислородом. Основными показаниями к применению «Медива» являются:

- заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз позвоночника, артриты, артрозы, миозы);
- заболевания центральной периферической системы (радикулиты, невралгии, различные невротические расстройства);
- сердечно-сосудистые патологии и заболевания (ишемическая болезнь, стенокардия, гипертония);
- заболевания щитовидной железы;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- заболевания мочеполовой системы;
- нарушение потенции.
- хроническая усталость, депрессии, тревожность;
- бессонница;
- как поддерживающее средство при отказе от курения, алкоголизма;
- в качестве профилактического средства для жителей районов с неблагоприятными экологическими условиями.

«Медив» прошел клиническую апробацию в ведущих центрах и клиниках Москвы и Санкт-Петербурга. Зарекомендовал себя как активное, недорогое и простое в использовании средство для лечения многих болезней.

Диск здоровья эффективен в течение 5 лет постоянного применения.

«Медив» – доктор, который всегда с тобой.

Цена прибора Медив – 1200 руб. + почтовые расходы. При заказе 5 приборов 6-й в подарок.
Заказы принимаются по адресу: 142403, Московская область, г. Ногинск-3, а/я-21, ИП Малыгин.
Справки по телефону: 8(495)988-64-51, 8(905)740-56-44

ИП С. В. Малыгин. ОГРИП 309741821600012. Рег.уд. 2007/00775. Патент №2143291.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.

ПОДАРИТЕ ВАШИМ РУКАМ «ЛЮБАВУ»!

Новая версия популярного крема «Любава: формула 4+3»

Несколько лет назад компания «Ваше Хозяйство» разработала для российских женщин, живущих на селе и в пригородах, уникальный крем «Любава» для ухода за руками и доения коров и коз. Доступный каждой женщине по цене он обладает замечательными свойствами. На кожу рук «Любава» оказывает мощное благотворное действие: предохраняет от сухости, образования трещин, омолаживает клетки кожи, увлажняет и питает кожу, придает ей эластичность и красоту. Россиянки по достоинству оценили новинку: сейчас крем «Любава» регулярно используют сотни тысяч женщин не только на селе, но и в крупных городах. Он легко наносится и прекрасно впитывается, годится для частого использования в любое время дня, делает кожу бархатистой и нежной, быстро заживляет небольшие трещины и повреждения. По отзывам россиянок, по своему качеству и действию крем «Любава» не уступает популярным импортным дорогим кремам. При этом он не содержит ароматизирующих отдушек и не перебивает аромат используемого парфюма. Получены многочисленные отзывы об ускорении заживления царапин и трещин (в т. ч. на пятках и ступнях), размягчении мозолей, ускоренной регенерации кожи после различных повреждений, эффекте от применения после ожогов и т.д.

С каждым месяцем популярность крема все больше растет. Поэтому и производитель стремится оправдать доверие покупателей, работает над его дальнейшим совершенствованием. В 2009 г. выпущена новая версия этого крема – **«Любава: формула 4+3»**. Это означает, что теперь в его состав входит 4 натуральных экстракта (ромашки, конского каштана, свеклы и календулы) и 3 натуральных масла (пальмовое, соевое и масло ши). Благодаря такому сочетанию крем **«Любава: формула 4+3»** обладает улучшенными противовоспалительными, регенерирующими и защитными свойствами (в т.ч. от климатических воздействий – мороза, ветра, УФ- излучения), еще лучше увлажняет и смягчает кожу. Крем лучше впитывается, а активные вещества проникают глубже благодаря усовершенствованной технологии производства.

Очень важно, что при всем этом крем **«Любава: формула 4+3»** сохранил доступную цену.

Дополнительные материалы о креме «Любава» и **«Любава: формула 4+3»**, письма и отзывы покупателей Вы можете прочитать на сайте **www.vhoz.ru**.

Крем «Любава: формула 4+3» продается в отделениях почтовой связи

Серт. № РОСС RU.ПК08.В00953

Бананы от изжоги

Поделюсь своим опытом лечения изжоги. Ведь эта проблема беспокоит многих. Когда у меня появилась изжога, я проверила желудок. Нашли только гастрит в начальной стадии. Затем я сделала УЗИ печени и желчного пузыря, от плохой работы которых так же бывает изжога, но и здесь ничего серьезного не нашли. То ли ем я что-то не то, то ли у меня дисбактериоз, я точно не знала, но бывало так, что от изжоги я по несколько дней страдала.

Тогда я решила начать бороться с дисбактериозом – вдруг поможет: попить бифидокефир, чтобы исключить дисбактериоз. Но сначала я 2 недели подряд ела натощак по зубчику чеснока. Жевать я его не могла, поэтому я разрезала чеснок на маленькие кусочки и запивала каждый из них водой, как таблетку. Это я делала всего один раз в день, с утра. Я давно читала, что чеснок спасает от дисбактериоза, так как он убивает все вредные микроорганизмы. После того, как я пропила чеснок, я стала утром, днем и перед сном выпивать по стакану бифидокефира или ацидофилина. Пила кисломолочные напитки тоже натощак. Бывало, что вечером я пила кефир вместо ужина. Тогда и два стакана могла выпить. Не знаю, был ли у меня дисбактериоз, но после двух недель чеснока и двух недель кефира кишечник стал работать идеально. Единственное, что продолжало меня беспокоить – это изжога, правда, уже намного реже.

Тогда я нашла простой рецепт, который помогает от изжоги, если нет никаких серьезных желудочных заболеваний. Надо было просто есть бананы.

Я решила, что буду съедать банан перед едой, чтобы лечебные вещества обволокли слизистую желудка, и кислота не такая агрессивная была. А потом еще через минут тридцать после еды я съедала еще третью часть банана, чтобы предотвратить изжогу.

Как ни странно, но банан мне действительно помогал и до сих пор помогает. Позже я еще раз обследовалась у гастроэнтеролога и убедилась, что серьезного у меня нет, а вот кислотность в желудке повышена. Поэтому банан для меня вообще прекрасно подходит. А еще я заметила, что после регулярного употребления бананов я стала поспокойней. Где-то я читала, что бананы успокаивают и улучшают настроение. Я в это сильно не верила, но когда стала их постоянно есть, убедилась, что от банана мои нервы стали крепче, я стала меньше раздражаться и лучше засыпать.

Я даже коктейль себе придумала.

На ночь разрезанный банан смешиваю со стаканом бифидокефира и в блендере взбиваю. Выпиваю, радуясь, что и бактерии полезные получаю, и кислотность уменьшаю за счет банана, и еще успокаиваюсь перед сном.

Назарова Инна Сергеевна, г. Санкт-Петербург

Диета против боли

Моя дочка всю жизнь мучилась от сильнейших болей перед и во время критических дней. Иногда в первые пару дней менструации она просто с постели не могла встать и грелку пробовала прикладывать, и компрессы всякие делала, но все бесполезно. После родов боли немного уменьшились, но не окончательно.

Она постоянно таскает с собой в сумочке таблетки от спазмов, но ведь часто их пить нельзя. Да и помогают они ненадолго, потом спазм опять возвращается. А как-то раз у нее таблетки закончились, и она не успела их купить. В итоге пришлось вообще уйти с работы. Домой она приехала бледная, без сил и по дороге купила-таки таблетки, но они не помогли.

Дочка постоянно проверяется у гинеколога – ничего серьезного не находят. Кроме того, что у нее еще в юности определили загиб матки, из-за которого и могут быть боли. После родов загиб немного уменьшился, а боль все же осталась.

У дочки есть единственная проблема со здоровьем – почки. В детстве перенесла пиелонефрит. Так бы она и мучилась, если бы одна умная врач не посоветовала обратить внимание на питание, так как перед месячными организм запасается водой, и могут появиться отеки. А у нее почки и так не всегда хорошо жидкость выводят, а тут еще организм пытается перед потерей жидкости водой запастись. От этих отеков и боли могут появляться в животе, по крайней мере врач так сказала.

Поэтому за неделю до месячных надо ограничить употребление соленого и острого, а лучше вообще ничего такого не кушать. А еще посоветовала есть больше рыбы и использовать льняное масло, в котором содержатся полезные вещества. Эти вещества не дают выделяться простагландинам, которые тоже боль вызывают. Перед месячными и во время них врач велела есть поменьше красного мяса, так как оно усиливает производство этих самых простагландинов.

Совсем убрать мясо, конечно, не получалось. Ведь это фактически от него надо отказаться на две недели, если считать неделю перед месячными и почти неделю во врвмя них. Но дочка в качестве эксперимента решила есть мясо только 2 раза в неделю, а пищу не солить совсем хотя бы за 3–4 дня до начала месячных. Вместо мяса она ела больше рыбы, а в салаты и макароны добавляла льняное масло. Его я сама лично ей выискиваю в универсамах, благо, что сейчас купить можно все, если поискать. Много она его не ест, но по чайной ложечке добавляет.

Неприятные ощущения у дочери в тот раз были только в первый день месячных, а потом все было нормально. Мы решили, что это совпадение, но когда она на следующий месяц повторила свою диету, то боли опять почти не было. Мы до сих пор очень благодарны врачу, которая дала такой мудрый совет. Хорошо, что есть еще такие врачи, которые не только таблетки могут выписывать, но и учитывают особенности организма. А до этого врачи говорили: «Что вы хотите, у вашей дочки загиб матки, и ей придется всю жизнь жить с этой проблемой». А оказалось, что простая диета может решить такую проблему.

Рената Игоревна Пивоварова, г. Москва

СЕРДЕЧНЫЙ СПАСАТЕЛЬ
СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ!

В каждой семье есть люди, особенно пожилого возраста, для которых проблема сердечно-сосудистых заболеваний – проблема №1. Это «сердечники». Ведь сердце у человека одно. И жизнь у человека одна. И связаны они напрямую. Перестаёт биться сердце – прекращается жизнь. Как же нам спасти сердце и сосуды от многочисленных болезней?

Одна из самых главных проблем соаременной кардиологии – борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями, уже перешедшими а хроническую форму: атеросклерозом, гипертонией, ишемической болезнью. Коварство их а том, что порой они развиваются бессимптомно, челоаек не догадывается о своём недуге, а кончиться это может сердечно-сосудистой катастрофой – инфарктом миокарда или инсультом.

Как показывают научные данные, для борьбы с хроническими формами сердечных недугоа требуются принципиально ноаые средства. Выход нашли наши отечественные учёные. Они разработали очень удобный медицинский прибор для домашнего применения **«Мобильный спасатель®»**. Впервые учёным удалось а одном небольшом приборе соаместить сразу 5 эффектианых методоа лечебного воздействия, направленных именно на лечение сердца и сосудоа. Эти методы дополняют и усиливают друг друга, поэтому лечебный эффект во много раз возрастает!

«Мобильный спасатель®» - прибор строго направленного действия. Он предназначен именно для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Ведь не секрет, что некоторые предлвгаемые на рынке медицинские приборы лечат как бы от всего на свете. Иногда бывает, что один и тот же прибор рвкомендуют использовать и для лечения, например, простуды, и для лечения суставов. Нет, с **«Мобильным спасателем®»** всё не так! Вы совершенно точно знаете, что он лечит именно ааше сердце и сосуды.

Причём никакого негатиаюго влияния на другие органы **«Мобильный спасатель®»** не окажет! Не пострадают ни желудок, ни печень, ни щитоаидная железа! Вы получаете только положительный эффект!

Вы сможете легко настроить **«Мобильный спасатель®»** именно на вашу болезнь, учесть особенности именно вашего организма, а ведь организм у каждого свой! Всё, что вам нужно, это аключить программу лечения именно вашего заболеаания. Переключение программ лечения сердечно-сосудистых заболеваний осуществляется простым нажатием на соответствующую кнопку.

«Мобильный спасатель®» - плод многолетнего труда российских учёных, в котором использованы последние достижения науки и медицинских технологий. Пользоваться им просто и делать это можно где угодно. Ведь размер прибора мал, а работает он как от сети, так и от батареек.

Лечебное воздействие **«Мобильного спасателя®»** способствует тому, что у вас уменьшаются очень опасные суточные колебания артериального давления, проходят сердечные и голоаные боли, исчезают явления отёчности, улучшается сон.

«Мобильный спасатель®» значительно уменьшает риск инфаркта, незаменим а постинфарктном состоянии, борется с различными аидами сердечных аритмий.

У **«Мобильного спасателя®»** есть еще один уникальный эффект: он повышает выработку эндорфина и энкефалина – так называемых «гормонов радости», а это значительно улучшает состояние центральной нервной системы и нормализует сосудистый тонус. При этом не только ваше самочувствие, но и настроение улучшаются настолько ощутимо, что вы просто не сможете этого не заметить.

Спектр применения «Мобильного спасателя®» очень широк:

- гипертоническая болезнь I и II стадии;
- ишемическая болезнь сердца;
- стенокардия;
- синусовая и мерцательная аритмия;
- экстрасистолия и тахикардия;
- хроническая сердечная недостаточность;
- ревматические пороки сердца;
- суставный синдром при ревматизме;
- варикозное расширение вен;
- тромбофлебит и трофические язвы;
- вегето-сосудистая дистония;
- неврозы и нарушения сна;
- астения и синдром хронической усталости.

«Мобильный спасатель®» - это не фармпрепарвт, и не БАД. Это то, что аы приобретаете один раз, а пользуетесь всю жизнь, и не только вы, но и все члены вашей семьи. В комплект аходит книга с методикой лечения каждого конкретного сердечно-сосудистого заболевания. **«Мобильный спасатель®»** очень надёжен в работе, и производитель даёт на него свою фирменную гарантию.

Позаботьтесь о своём сердце и сосудах воаремя! Ведь не зря говорят, что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Сегодня спасение вашего сердца – в ваших руках!



ООО Центр «Здоровье», Москва, ул.Часовая, 15. ОГРН 106 776 077 08 02.

Узнать, насколько эффективен «Мобильный спасатель®» именно при вашем заболевании и заказать его можно по телефону в Москве: (495) 276-09-98

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Управа на аденому

К сожалению, пока во всем мире нет радикального средства (кроме операции), с помощью которого можно было бы избавиться от аденомы. И все же некоторые лекарственные настои трав, а также физические упражнения, езда на велосипеде, пешие прогулки помогают улучшить кровообращение в органах малого таза — в том числе и в предстательной железе. В результате рост опухоли прекращается, улучшаются мочеиспускание и половая функция, улучшается самочувствие.

Когда мне было пятьдесят лет, врачи обнаружили аденому. И вот однажды аденома так сдавила мочеиспускательный канал, что отток мочи стал невозможен. На «скорой» меня увезли в больницу, удалили мочу с помощью катетера. Домой не отпустили, готовили к операции. Но из-за плохого состояния сердца операцию делать не стали, а отпустили меня домой.

Первое, что я стал делать, вернувшись домой, так это лечебную гимнастику, чтобы улучшить кровообращение в органах малого таза. Стал готовить и пить настои трав как для поддержания сердца (боярышник, адонис), так и для лечения аденомы (настойка пчелиного подмора).

Лежа на спине

1. И. п. – руки вдоль туловища, ноги прямые. Поочередно подтягивать ступни к ягодицам, скользя пятками по полу.
2. И.п. – ноги согнуты в коленях. Выполнять «пиление» коленями, не сдвигая стоп с места.
3. И. п. – то же. Разводить колени в стороны до предела и возвращаться их в и. п.
4. И. п. – то же. Локтями упереться в пол и на вдохе приподнять вверх таз, на выдохе вернуться в и. п.
5. И. п. – то же. Поставить стопы шире плеч. Наклонить колени влево так, чтобы правое колено коснулось левой пятки. Затем наоборот.
6. И. п. – ноги прямые. На вдохе сильно сжать ягодицы, втягивая в себя промежность. На выдохе расслабиться.
7. И. п. – то же. Поочередно поднимать вверх выпрямленные ноги до вертикального положения. Затем поднять ноги до вертикального положения и вращать ступнями — то в одну, то в другую сторону. Потом выполнять вращение (описывать круги) соединенными вместе ногами по часовой стрелке и против.
8. И. п. – то же. Поднимать вверх прямые ноги, стараясь завести их за голову. Начинать с 2–3 раз, постепенно дойти до 21 раза.
9. Выполнить упражнение «велосипед». Чтобы облегчить выполнение этого, а также 7-го упражнения, я под ягодицы подкладываю скрещенные кисти рук.

Сидя

1. Положить подушечку на табуретку и сесть на нее, упершись ногами в край дивана, койки. Выполняя повороты тела влево– вправо, постепенно отклоняюсь назад до горизонтального положения, а затем возвращаюсь в и. п. Повторить 21 раз.
2. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой, кисти рук положить на колени и передвигаться вперед на ягодицах. Данное упражнение выполнять очень тяжело, поэтому я слегка помогаю, опираясь руками в пол. Данное упражнение полезное и при ожирении. Я подсчитал, что за 15 лет ежедневных занятий я прошел на ягодицах 72 км.

Стоя

1. Вытянуть руки вперед, на выдохе выполнить глубокое приседание, а на вдохе — вернуться в и. п. (21 раз).
2. Делать наклоны туловища вперед, касаясь пальцами рук пола.

Такие физические упражнения благотворно действуют на органы малого таза, поэтому они полезны и для женщин. Кроме упражнений, с рекомендациями выполнять их 21 раз, все остальные я сейчас делаю по 42 раза, когда был моложе — по 49. Но главное — не переусердствовать, ориентируйтесь на возраст и состояние здоровья.

Мне исполнилось восемьдесят пять лет. Тридцать пять лет я живу с аденомой, рост ее приостановился, мочеиспускание нормальное. Желаю всем, страдающим аденомой, стать настоящими мужчинами! Удачи вам и крепкого здоровья на долгие годы!

Адрес: Зубрицкому Ивану Ивановичу, 453261, Башкортостан, г. Салават, ул. Уфимская, д. 48, кв. 24

Чтобы горло не болело

Для тех, у кого горло — слабое место, хочу предложить несколько полезных упражнений. С их помощью мой супруг, Игорь Петрович, сумел укротить хронический тонзиллит. Не дожидайтесь, когда болезнь вас атакует, а лучше занимайтесь профилактикой!

1. Захватите шею всей ладонью так, чтобы она оказалась между большим и указательным пальцами. И выполните пальцами круговые движения — сначала одной, затем другой рукой.
2. Одновременно четырьмя пальцами каждой руки кругообразными движениями разминайте шею — сбоку, спереди и сзади.
3. Массируйте заднебоковую поверхность шеи от мочки уха к плечу – правой рукой слева, а левой рукой – справа.
4. Выполняйте круговые движения головой в одну и другую сторону, наклоняйте голову к одному и другому плечу.
5. Поставьте локоть на стол, сожмите руку в кулак и подоприте им подбородок. Давите подбородком на кулак, одновременно ощущая напряжение мышц гортани.
6. Держа рот закрытым, надавливайте всей поверхностью языка на твердое небо — один раз в секунду. Делайте так на протяжении минуты. Отдохните и повторите упражнение.
7. Сидя на пятках или по-турецки на полу, положите руки на колени, выпрямите спину и сделайте выдох. Раскройте до предела рот, высуньте язык, стараясь достать им подбородок, растопырьте пальцы. Такое упражнение у йогов называется «поза льва». Оставайтесь в этой позе, пока можете удерживать дыхание, а потом сделайте вдох. Повторите 5–7 раз.

Чем больше заходов вы сделаете в течение дня, тем лучше! Все так просто, но тем не менее дает отличный результат!

Жакибова Г.Д., Омская обл., г. Называевск

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С МАЛОГО

Пишет вам Яшина Ангелина Павловна из Мордовии. С тех пор как были напечатаны мои статьи о нашем чудесном храме («ЛП» № 9 за 2008 г. и № 2 за 2009 г.), на мой адрес приходят письма. После второй статьи пришло много писем – я написала шестьсот ответов! Конечно, очень устала, но ради спасения людей надо работать день и ночь. Я благодарна всем, кто с верой обратился в наш чудотворный храм. Проблемы у людей разные: семейные неурядицы, бесплодие, алкоголизм, наркомания – всего не перечислишь!

За каждого, о ком просили в письме, мы молились и молимся. А наш батюшка, отец Николай, на богослужении читает о здравии этих людей до сих пор. Он не может отвечать на письма – часто в разъездах, хлопот много.

Многие люди присылали нам денежные переводы – спасибо им огромное!

И за период с февраля по сентябрь мы смогли приобрести две святыни – «Распятие» и «Гробницу». «Распятие» нам привезли к празднику Святой Троицы. Радости не было границ. Я упала пред святынями на колени и молилась за всех, кто помог нам приобрести их. Слезы потоком шли из глаз, а я молила Господа: «Помоги всем, кто взывает к нашему храму и просит помощи в исцелении и житейских проблемах».

Как радостно читать письма, в которых люди благодарят, сообщают об исцелении по нашим молитвам. У многих наладились отношения в семье или ждут рождения детишек. Так приятно получать такие письма, даже слезы наворачиваются на глаза – значит, не зря молимся.

Хочу через газету попросить прощения у тех, кому не смогла дать письменный ответ. Были послания, которые люди отправляли, наверное, второпях – указали только город и свою фамилию. И больше ничего! Например, одна женщина сообщала, что операция прошла удачно, благодарила. А полного адреса не сообщила. Ну как ей ответить? И таких писем было много!

В предыдущих статьях я писала, что «Лечебные письма» – любимая газета. И это правда – ее с удовольствием читают по всей России, особенно рубрику «Лечим душу». Желаю всем здоровья, исцеления по нашим молитвам, радости земной.



Адрес: Яшиной Ангелине Павловне, 431049, Мордовия, Торбеевский район, село Мальцево, ул. Набережная, 3

О ПЕТРЕ И ФЕВРОНИИ

Недавно я побывала в Свято-Троицком монастыре в Муроме. Интересный момент: сестры обители стараются записывать все известные им случаи помощи Петра и Февронии, а также различных чудес, совершаемых возле их нетленных мощей.

Благочестивые Петр и Феврония прожили долгую жизнь и умерли в один день. Перед смертью они приняли постриг под именами Ефросинья и Давид. Изначально они были похоронены в женском и мужском монастырях, но затем чудесным образом соединились. И теперь мощи открыты для поклонения в Свято-Троицком женском монастыре

Святые Петр и Феврония – покровители супружеской благочестивой жизни. Сестры монастыря рассказали несколько интересных историй. У одной женщины не складывались отношения с мужем, дело шло к разводу. Но молитвами святых Петра и Февронии в семье все наладилось. Еще одна история: женщина молилась у святых мощей о даровании благочестивого супруга, и Господь устроил ее жизнь.

Другая история: у супруги одного из спонсоров, который помогал восстанавливать монастырь, по молитвам святых родилась дочь. Супруге было сорок два года, с мужем в браке состояла уже более десяти лет. И вот только по молитвам святых Господь даровал отчаявшимся бездетным супругам ребенка!

Жакова Е., г. Владимир

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Как-то внучка спросила: «А для чего батюшка освящает воду?» Вопрос, конечно, простой. Но ответить на него я, недавно крестившийся, не смог. Пришлось покопаться в книгах и даже с батюшкой на эту тему не один раз поговорить. И только тогда смог все объяснить своей внучке-почемучке.

Вообще-то, человечество в давние времена имело святую воду в большом количестве. Источник, который забил из скалы по велению Моисея, струил святую воду. А река Иордан прославилась на весь мир тем, что Сам Господь погрузился в нее, освятив тем самым водную стихию.

Зачем же Церкви требуется вновь и вновь освящать воду, когда она освящена уже крещением Самого Сына Божия? Да потому, что человек носит в себе семя греховной нечистоты, потому что он может в любую минуту согрешить и посеять вокруг себя нечистоту. И Спаситель оставил людям право силой веры и молитвы возвращать водной стихии первобытную чистоту и святость и низводить на нее благословение Господне.

Недавно я просмотрел интересную телепередачу. Опыты, проведенные в одном московском научном институте, показали, что разные образцы святой воды имеют одинаковое электромагнитное излучение. И оно сильно отличается от излучения простой воды и даже серебряной воды. Также ученые зафиксировали, как освященная вода передает человеческому организму «здоровое» электромагнитное излучение и исправляет «больные» частоты нездоровых органов. Вот потому-то люди и лечатся святой водой от разных заболеваний, в том числе и тяжелых!

Я каждое утро начинаю с того, что после молитвы принимаю четверть стакана священной воды. Болезни отступили, настроение отличное!

Святая вода – это чудо, природу которого еще придется долго изучать!

Причем часто святая вода может исцелить неверующего некрещеного человека и не оказать никакого воздействия на верующего. Почему? Сие есть тайна Господа.

Дятлов Е., г. Иваново

СЛУХ И ЛУК

На первый взгляд, что может быть общего между тем, как ты слышишь, и обычным репчатым луком? А связь такая: именно репчатый лук может помочь, когда слух вдруг снижается. Я это проверил не так давно на себе. Стал замечать, что внуки стали орать, обращаясь ко мне. Хотел обидеться, а потом вспомнил, что и супруга чаще повышает голос. Она, кстати, у нас главный лекарь в семье и выписывает «Лечебные письма» буквально с первого номера. Поговорил я с ней, и мы решили, что начнем сами лечить мою надвигающуюся глухоту. Сразу скажу, что примерно за год я справился с этой проблемой. Если нет физической патологии и повреждения слуховых нервов, а слух снижается, попробуйте лечиться луком.

Натрите репчатую луковицу небольшого размера на средней терке, отожмите из массы сок и закапывайте его по 3 капли в каждое ухо 3 раза в день. Продолжайте так делать в течение месяца. Сделайте перерыв на два месяца и повторите курс лечения. За год проведите три–четыре курса, а далее – по усмотрению и самочувствию.

Заодно это поможет избавиться от ушных пробок, если они имеются. Соблюдайте дозировку, не стоит вливать ложками сок в ухо, только по три капле и строго из пипетки. Это доступное всем, самое дешевое, но эффективное лекарство.

Николай Никодимович Капустин, г. Вологда

ЯБЛОКАМИ ПО КАМНЯМ

Правильно говорят специалисты, что наше здоровье напрямую зависит от нашего питания, иначе откуда берутся все эти камни в почках, печени, желчном или мочевом пузыре. Беда в том, что понимать это мы начинаем только после того, как узнаем о наличии камней в своем организме. Я тоже в больнице очутилась по причине мочекаменной болезни. Попала в острой фазе, так что без хирурга уже не обошлось. Выписывая, доктор дал мне подробные наставления относительно питания и режима. А дома я обложилась литературой по народной медицине, чтобы окончательно разобраться, как жить дальше. Не буду перечислять все возможные средства лечения, потому что у каждого болезнь протекает по своему сценарию, но поделюсь одним универсальным средством, от которого вреда не будет никому.

Чтобы избавиться от предрасположенности к образованию песка, камней при мочекаменной болезни, надо очень часто пить чай из яблочной кожуры. Ее можно заваривать как в свежем виде, так и в сушеном. Главное условие – регулярность.

Очень удобно сначала насушить, а затем истолочь яблочную кожуру в порошок, который удобно заливать кипятком. 1-2 чайные ложки заварить, дать настояться минут 15-20, пить, как чай. Это стимулирует работу почек, очищает все протоки, оздоравливает всю мочеполовую систему. О том, что развивается положительная динамика, можно судить по состоянию комфорта, которое наступает.

Лилия Григорьевна Соколинская, г. Реутов

СЛЕЗЫ ТЕКУТ? ПОПРОБУЙТЕ ПШЕНКУ

Не могу пожаловаться на проблемы со зрением, но с наступлением холодов у меня одна проблема – текут слезы. Причем, если ничего не предпринимать, это будет продолжаться до весны. Стоит выйти на улицу, все, река слез. Я не хочу привыкать к разного рода глазным каплям, мне кажется, что это слишком сильно может повлиять на слезные мешочки, да и на зрение. Поэтому, когда время позволяет, делаю всевозможные примочки – из ромашки аптечной, календулы, шалфея. И собираю все народные рецепты на эту «глазную тему». Год назад мне попался рецепт, о котором я сегодня и хочу рассказать, потому что вот уже зима на носу, а я себя чувствую героем, никаких слез.

2 столовые ложки промытого пшена залить литром кипятка и варить 5–7 минут. Отвар слить, остудить и промывать им глаза за полчаса до сна. Перед сном положить на веки на 5–10 минут тампоны, смоченные в этом теплом отваре.

Мало того что через 7-10 дней глаза перестанут слезиться, так еще и сон как-то сразу становится лучше. Я начала делать такие примочки в конце прошлой зимы, затем повторила весной в течение двух недель, и вот нынешней осенью эффект налицо – слез нет.

Марина Морозова, г. Мурманск

ДЕСНЫ ЛЕЧИМ СВЕКЛОЙ

Много слышала о пользе свеклы, свекольного сока, но никогда не думала, что сама буду использовать свеклу в качестве лекарства. Зато теперь для меня свекла – не только вкусная и полезная еда, но еще и надежное лекарство. Все началось с похода к стоматологу. Пошла поставить пломбу, а ушла еще и с диагнозом пародонтоз. Я не замечала, чтобы десны у меня кровоточили, правда, изредка появлялся посторонний запах изо рта. От лечения в поликлинике пришлось отказаться, мне это не по карману, да и времени нет, я работаю на двух работах. А пошла я к своей приятельнице, знатоку народной медицины. Она надоумила меня лечиться свеклой.

Берем одну маленькую свеклу, промываем, натираем на мелкой терке и прикладываем кашицу к деснам. Сидим с закрытым ртом не меньше получаса каждый вечер. Причем зубы чистить надо до процедуры, а не после.

Свекла как-то так действует на состояние десен, что они полностью выздоравливают, воспаление проходит уже через несколько дней. Для того чтобы пародонтоз не возобновлялся, эти процедуры надо делать раз в два месяца по 7-8 дней подряд. Дополнительно я советую после каждой чистки зубов полоскать рот отваром дубовой коры или шалфея. Для интереса можно сходить после лечения свеклой к стоматологу и узнать, как обстоят дела. Если болезнь не совсем запущена, успех гарантирован.

Тамара Федоровна Горинова, г. Череповец

О НАБОЛЕВШЕМ

Как выбрать препарат для глаз

Для улучшения зрения в аптеках продается множество различных препаратов на основе черники. Какой из них лучше?

В.Кулешова, г. С.-Петербург

Это не трудно определить по надписн на упаковке. Если там написано лишь то, что препарат «содержит чернику», не тратьте попусту денег. На упаковке должно быть точно указано, сколько в препарате антоцианов – активного вещества черники. Чем его больше, тем препарат эффективнее.

Вот скажем, препарат для питания глаз "Окулист Черника". Что выделяет его среди других глазных БАДов на основе черники? Прежде всего, огромное количество антоцианов! Даже сквозь пленку упаковки виден насыщенный "черничный" цвет его таблеток. Так что, антоцианов тут в нзбытке!



К тому же, "Окулист Черника" содержит множество витаминов и микроэлементов, которые при ежедневном приеме поддержат правильную работу глаз. В итоге удастся избежать зрительного переутомления, а риск снижения остроты зрения существенно уменьшается.

И что немаловажно! Создавая новый препарат, ученые думали не только об его эффективности, а н о том, что этот БАД нужен всем слоям общества. В том числе, детям н старикам. И всеми силами стремились сделать его недорогим. Это им тоже удалось!

Откуда мода на селен?

Слышала, что в США сейчас новое поветрие – чтобы защититься от болезней сердца, н от онкологии, все повально пьют селен. Это мода или действительно так можно сохранить здоровье? Американцы ведь зря денег на лекарства тратить не станут.

Володина М.Г., г.Москва

Защитное воздействне содержащих селен препаратов было открыто практически одновременно в лабораториях ряда стран. Выяснилось: когда в организме возникает нехватка особого селенового фермента – в кровн у человека накапливаются свободные радикалы, которые безжалостно повреждают клетки сердца и стенки кровеносных сосудов. Чтобы нзбежать сердечно-сосудистой катастрофы, нехватку селена надо регулярно восполнять. Для этого у нас в стране разработана бнологически активная добавка «Селен-Актив».

Что касается онкологии, то здесь селеновый фермент противостоит делению клеток с поврежденными генами. То есть, снижает рнск возникновения раковой опухоли. Не случайно в США комбинация селена с витамином Е включена в программу первичного и вторичного предупреждения рака. Так что принимать «Селен-Актив», действительно, имеет смысл и россиянам.



Свои вопросы вы можете задать по телефону: **8-800-505-20-02** По России звонок бесплатный.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

Не является лекарством.СГР№77.99.23.3.У.6028.11.04 СГР № 77.99.23.3.У.1072.2.09от 06.02.2009

Кругом говорят по эпидемию гриппа, свиного и обычного. И все мы стараемся собрать побольше информации о том, как лечиться, если все-таки не смогли уберечься от вредных вирусов. Поэтому сегодня в нашей домашней аптечке мы публикуем способы лечения одного из последствий гриппа – бронхита.

ЛЕЧИМ БРОНХИТ

Ингаляции и компрессы

При лечении бронхита в народной медицине часто используются ингаляции. Воздержаться от ингаляций врачи советуют сердечникам, при тяжелых болезнях легких, после инсультов и аллергикам из-за непредсказуемости реакций на эфирные масла и лекарства. А также людям с одышкой, — изменение ритма дыхания может вызвать приступ. Нельзя дышать над кипящей водой.

• Для ингаляций в домашних условиях вы можете использовать чайник, залитый водой на 1/4. Поставьте его на плиту, подогрейте до кипения, затем выключите, добавьте в воду 1 столовую ложку меда и вдыхайте пары, укутавшись полотенцем. Длительность ингаляции – 20 минут. Имейте в виду, что для детей время ингаляции не должно превышать 5 минут. Не применяйте ингаляции ранее 3-летнего возраста ребенка.

• Хорошо помогают натуральные эфирные масла. Капните 1-2 капли масла сосны, кедра или можжевельника в миску с теплой водой, наклонитесь над посудой и накройтесь тканью. Подышите парами в течение 5-10 минут. Не используйте эфирные масла при аллергии. Противовоспалительным действием обладают также масла лаванды, ромашки, сандала, розы, мяты, лимона.

• Если вам нельзя использовать ингаляцию, то используйте не менее эффективное средство – картофельные компрессы. Отварите картофель в «мундире», растолките его толкушкой. Положите состав на тряпку и приложите на грудь до горла. Сверху покройте целлофаном и чем-нибудь шерстяным. Когда компресс остынет, снимите его. Делайте процедуру на ночь.

• Чтобы избавиться от кашля, можно использовать «пластырь», изготовленный самостоятельно из муки с медом. Приготовить его несложно, а помогает он даже при застарелом кашле. Возьмите 1 столовую ложку муки (если средство предназначено для ребенка, муки возьмите 2-3 ложки), 1 столовую ложку свежей сухой горчицы, 1 столовую ложку подсолнечного масла, 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку водки. Все перемешайте, подогрейте на водяной бане. Полученное липкое «тесто» ровным слоем положите на сложенный вчетверо кусок марли и приложите к месту, где слышны хрипы или есть болевые ощущения. Сверху наложите клеенку и прикройте все теплым шарфом, оставьте на 20-40 минут. Эту процедуру лучше проводить на ночь и повторять в течение нескольких дней подряд.

Травки при бронхите

При заболевании бронхов и легких рекомендуется пить грудной чай с медом. Возьмите 4 части корня алтея, 4 части листьев мать-и-мачехи и 2 части травы душицы. 1 столовую ложку смеси трав залейте стаканом кипяченой воды, дайте настояться 10-15 минут и пейте в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день. Добавьте по вкусу натуральный мед.

• Возьмите 1 чайную ложку цветов липы и залейте ее 1 стаканом кипятка. Дайте настояться, укутав, 1 час, затем процедите. Принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день при простуде, бронхите, кашле.

• Воспаление поможет снять и зверобой. Столовую ложку травы залейте стаканом кипятка и дайте настояться до теплого состояния. Процедите и пейте по трети стакана 3 раза в день перед едой.

• Смешайте в равных соотношениях сосновые почки, листья подорожника большого, цветки ромашки аптечной и траву мать-и-мачехи. Две столовые ложки измельченной смеси заварите двумя стаканами кипятка, 20 минут погрейте на водяной бане, процедите. Принимайте теплым по половине стакана 3 раза в день.

• При сильном утреннем кашле возьмите треть чайной ложки семян льна, залейте половиной стакана кипятка, дайте настояться, помешивая, 15 минут. Процедите и пейте залпом 3 раза в день 2-3 недели. Отвар всегда делайте свежий.

• Смешайте поровну плоды аниса и фенхеля, семя льна и траву чабреца. Столовую ложку смеси залейте стаканом остуженной кипяченой воды и настаивайте 2 часа, потом доведите настой до кипения, остудите, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день.

• Для лечения острых и хронических бронхитов, при кашле и коклюше в качестве отхаркивающего и смягчающего средства используйте смесь из 500 г меда и 500 мл сока подорожника, которую предварительно проварите на очень слабом огне в течение 20 минут. Теплую смесь принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Доступные средства

Бананы являются крахмалистым продуктом, который прекрасно смягчает кашель при бронхите. Сделайте пюре из бананов, залейте его горячей водой, добавьте сахар, съешьте теплым.

• Отварите в стакане молока на медленном огне 2 плода высушенного инжира в течение 20 минут и выпейте в теплом виде. Особенно полезно это средство принимать перед сном.

• Промытую и очищенную черную редьку нарежьте тонкими ломтиками, пересыпьте сахарным песком. Через 6 часов выделившийся сок можно употреблять по столовой ложке каждый час. Это средство особенно рекомендуется для лечения кашля у детей.

• Для улучшения отделения мокроты рекомендуется пить брусничный сок с медом в соотношении 1:1. Принимайте его одновременно с чаем из листьев земляники по 1 столовой ложке как можно чаще.

• Смешайте 500 г толченых грецких орехов, 300 г меда, 100 г сока алоэ и добавьте сок 4 лимонов. Все хорошо перемешайте и принимайте по 1 столовой ложке (детям давайте по 1 чайной ложке) 3 раза в день за полчаса до еды.

• Сварите на медленном огне 200 г мелкого сахарного песка вместе с 1 чайной ложкой имбиря и с таким количеством воды, чтобы сахар не пригорел. Смесь варите до тех пор, пока не получится тягучая масса. Принимайте по 0,5 чайной ложки 2-3 раза в день.

• Обязательно массируйте и простукивайте ладонью область бронхов. Это значительно ускорит отхождение моркоты.

• Свежий капустный сок с сахаром применяется как отхаркивающее средство при кашле. Принимайте по чайной ложке средства несколько раз в день. Вы можете использовать и отвар капусты с медом, принимая смесь внутрь при заболеваниях дыхательных путей.

Лекарство на кухне

Все знают, что лук и его фитонциды прекрасно справляются с микробами. Если же усилить это свойство лука лечебным действием травок, то могут получиться доступные и эффективные лекарства от воспаления и кашля при бронхите.

• Самое простое средство от кашля – это лук, смешанный с сахарным песком. Протрите луковицу и смешайте ее с 1 столовой ложкой сахара. Проварите смесь на очень маленьком огне (следите, чтобы сахар не сгорел до черноты) несколько минут и принимайте по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при хроническом бронхите и каждые 2 часа при острой форме заболевания. Если через 2-3 дня симптомы стали менее выраженными, то уменьшите количество приемов смеси. Лечение продолжайте в течение недели.

• При кашле вы можете применить и такой рецепт. Мелко нарежьте 2 луковицы, добавьте к луку полстакана сахарного песка и 3 стакана воды, а затем поварите на малом огне до густоты сиропа. Принимайте по столовой ложке каждые 3 часа.

• Можно смешать лук с мать-и-мачехой. Столовую ложку травы залейте стаканом кипятка и оставьте настаиваться до тех пор, пока настой не остынет. После этого измельченную луковицу добавьте в отвар и дайте постоять минут 15-20, затем процедите. Пейте 3-4 раза в день по 1 столовой ложке.

• Луковые ингаляции при трахеите и бронхите помогают быстро избавиться от воспалительных явлений, так как фитонциды лука при таком способе применения проникают глубоко в бронхи и уничтожают болезнетворные микроорганизмы. Порежьте лук и переложите его в тарелку. Наклонитесь над ней, накройте голову полотенцем. Вдыхайте пары лука в течение 10 минут, обязательно закрыв глаза. Проводите эту процедуру ежедневно до выздоровления, если у вас нет аллергии.

Подготовила Инна Листок

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

Вирусиые заболеваиия
Грипп, ОРВИ: стр. 4, 16, 23.
Ангина: стр. 16, 26,.
Кашель: стр. 8, 16, 30.
Укрепление иммунитета: стр. 3, 7, 10, 20, 35.

Заболеваиия пищеварнтельной системы
Болезни печени, желчных путей: стр. 8, 9.
Гастрит: стр. 8, 23.
Изжога: стр. 24.
Запор: стр. 9.
Язвенная болезнь желудка: стр. 10.

Заболеваиия сердечио-сосудистой системы
Аритмия: стр. 6.
Атеросклероз: стр. 4, 7, 9.
Гипертония: стр. 8, 9.
Инсульт: стр. 12.
Укрепление сердца – стр. 4.

Заболеваиия иервиой системы
Головная боль, мигрень: стр. 9.
Депрессия: стр. 4.
Инсульт: стр. 12.
Стресс: стр. 7.

Заболеваиия мочевыделительной системы
Мочекаменная болезнь: стр. 28.
Пиелонефрит: стр. 3, стр. 8.
Цистит: стр. 9.

Болезии вен
Трофические язвы: стр. 13.

Заболеваиия опорио-двигательного аппарата
Болезни мышц – стр. 14.

Болезни суставов
Артроз: стр. 8.
Подагра: стр. 8.

Мужские болезии
Аденома предстательной железы: стр. 26.
Импотенция: стр. 9.

Жеиские болезии
Бесплодие: стр. 27.
Болезненные менструации: стр. 24.
Воспаление придатков, матки: стр. 16.
Киста, поликистоз яичников: стр. 10.

Заболеваиия эидокриииой системы
Болезни щитовидной железы: стр. 9.

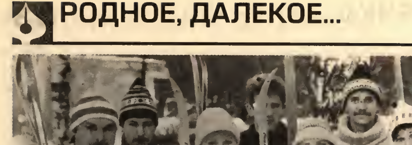
Заболеваиия кожи
Витилиго: стр. 10.
Пролежни: стр. 12.
Псориаз: стр. 18.
Раны, порезы: стр. 10.
Уход за кожей лица: стр. 23.
Экзема – стр. 5.

Заболеваиия ушей
Отит – стр. 5, 14, 16.
Другие болезни ушей: стр. 28.

Заболеваиия глаз
Воспаление век – стр. 15.
Птоз: стр. 8.
Слезоточивость: стр. 28.

Заболеваиия зубов и десеи
Зубная боль: стр. 23.
Пародонтоз: стр. 2.

Оикологические заболеваиия: стр. 12.





Я – ЗА ПРОФСОЮЗЫ!

С большим интересом я всегда читаю письма читателей в этой рубрике – «Родное, далекое...». Я сама еще не настолько старый человек, чтобы жить воспоминаниями, я продолжаю еще работать, но и мне есть что вспомнить и о чем сожалеть, что потеряно теперь.

Я имею в виду наши профсоюзные организации. Помните? Ведь это были не только путевки в санатории и ежемесячные профсоюзные взносы с отчетно-выборными собраниями раз в год. У нас в коллективе наш профсоюзный лидер устраивал буквально все: кому-то нужно было место для ребенка в детском саду; кому-то очередь на жилье в жилищно-строительном кооперативе; кому-то срочная материальная помощь. Помимо этого, у нас постоянно что-то происходило, начиная от рейдов народной дружины – о которой сейчас нелишне было бы вспомнить, – заканчивая всевозможными спортивными, культурно-массовыми мероприятиями. Я работала на радиозаводе, так у нас постоянно были какие-то соревнования между цехами, причем победители соревнования награждались не только дипломами и грамотами, но и солидными денежными призами. Был какой-то стимул. Но даже не это главное. Сегодня я смотрю на свою дочь и думаю: вот если бы в наше время все так ответственно относились к работе! Не то что о прогулах речи быть не может, опаздывать на несколько минут люди боятся. Потому что в любой момент без всякой отработки могут оказаться без места. О больничных тоже речи не ведется: возьмешь один раз, другой, а в следующий раз на твоем месте окажется новый сотрудник. Особенно это заметно стало с приходом экономического кризиса, когда на место специалиста всегда найдется несколько желающих найти работу. И в такой ситуации уже никто не будет разбираться в нарушении прав трудящихся, как было тогда, когда в каждом трудовом коллективе были профсоюзные организации.

А детский летний отдых кто организовывал? Тоже наши профсоюзы. Многим детям давали бесплатные путевки в летние лагеря, или с большой скидкой. Мне кажется, что при любой собственности – государственной, частной – такая организация необходима. Никто не отнимает право работодателя продвигать свою генеральную линию. Но в жизни чаще бывает, когда даже самый замечательный руководитель не может знать мелких частностей тех людей, которые на него работают. За такими частностями могут скрываться бытовые проблемы, отсутствие жилья, проблемы с устройством ребенка в детское учреждение, нехватка средств и так далее. И часто любая помощь может быть оказана, просто необходимо, чтобы в коллективе были люди, которые обо всем этом знают. Вот именно этим занимались профсоюзные организации. И была у нас еще одна замечательная структура – касса взаимопомощи. С ее помощью мы ухитрялись и отпуск организовать, и крупные покупки делать, и свадьбы играть. Жаль, что нет этого теперь. Большинство молодых людей теперь и не знают, что это такое – профсоюзы... Хотя, кажется, они еще существуют.

Александра Петровна Рожкова, г. Ярославль

КОРОТКАЯ ПАМЯТЬ – БЕДНАЯ ЖИЗНЬ

Недавно я был на вечере-встрече выпускников в институте, который закончил в середине прошлого века. Я инженер-строитель, теперь уже на пенсии, за плечами долгая жизнь, наполненная разными событиями. Такие встречи проходят все реже, а выпускников на них – все меньше. И конечно, все эти встречи наполнены воспоминаниями разных лет.

На последней мы стали дружно вспоминать события юности, вспоминали людей, адреса, названия домов и улиц, и вдруг нас осенило: а ведь мы вспоминаем о том, чего уже, кроме как в нашей памяти, вообще не осталось. Понятно, что нет уже самого главного – того государства, в котором мы родились и прожили большую часть своей жизни, мы с этим давно уже смирились. Но ведь нет и многих улиц, домов и даже памятных мест, с которыми многое связано. Вот как получается: вроде было что-то в жизни, а вроде бы и нет. Это стало поводом для целой дискуссии о том, важно ли помнить свою историю и надо ли в связи с этим стирать с лица земли все неугодное. Конечно, каждый человек для себя решает сам, что для него важно в жизни. Некоторые события просто опасно



вспоминать, потому что они вызывают в душе ту же самую бурю эмоций и заставляют нас вновь переживать остроту давно минувших событий. А если при этом у человека, к примеру, больное сердце, то и до беды недалеко. Но так ли уж необходимо сметать с улиц и площадей памятники, снова и снова переименовывать улицы. Еще страшнее вместо красивых, пусть и старых домов, которые можно отреставрировать, строить безликие многоэтажки.

Никогда не забуду, как в 90-е снимали памятник Дзержинскому на Лубянке, когда стрелой строительного крана, как повешенного, переносили монумент на платформу машины. Это жуткое зрелище. К сожалению, ничего другого на этом месте так и не создали. А сколько за несколько послереволюционных лет разрушили храмов! Бедный мы народ: строим, рушим, и снова наступаем на те же грабли. История вещь нелицеприятная, в ней много всего намешано, как, впрочем, и в жизни отдельно взятого человека. Но ведь совестливый человек, совершив однажды ошибку, всякий раз вспоминая о ней, будет стараться всеми силами не повторять таких промахов в жизни. Память и нравственное здоровье напрямую связаны. И потому я поддерживаю и тех, кто стремится вернуть исконные названия городам и улицам, потому что они восходят к самым истокам, и потому берегут в памяти потомков факты нашей общей истории, какой бы она ни была. Понимаю, что я замахнулся не на свое дело. Но мне кажется, что о нравственном здоровье заботиться куда важнее, чем об одном физическом, а еще лучше, чтобы эти два аспекта всегда рассматривались во взаимосвязи. А все эти исторические объекты, которые, кстати, еще и великие, часто – произведения искусства, могут быть нам уроком памяти, лишний раз напоминающим о том, чего повторять нельзя.

Любое разрушение – это посягательство на целостность, это плохо, проще говоря. Сегодня колотишь дубиной по камню, а завтра тебе захочется повторить то же самое с живым человеком или собакой. Это все как знаменитый эффект бабочки: разрушая самую хрупкую жизнь, можно лишить себя будущего.

Леонид Алексеевич Гордеев, г. Егорьевск Московской обл.

МЕНЬШЕ ЕСТЬ – ЗДОРОВЕЕ БЫТЬ

В наш век тотальной глобализации самым уязвимым в этом мире становится сам человек. Мы страдаем от того, что сами и производим. Я имею в виду самое насущное – наше питание. Какое счастье, когда заходишь в любой магазин и можешь выбрать все, что душе угодно!



Такое разнообразие самой разной еды, глаза разбегаются. И какое разочарование, когда узнаешь, что все эти продукты по сути – подделка. Только названия остались те же. Колбаса – совсем не колбаса, а набор заменителей мяса, заменителей натуральных жиров, даже запахи – идентичные натуральным, плюс множество других добавок, о которых мы ничего не знаем. Молоко в красивых пакетах может храниться годами, потому что произведено из сухого молока, то же относится и к выпечке, даже хлеб – и тот напичкан чем-то. А фрукты? С них только картины маслом писать, а не есть. Мало того, что они обработаны неведомо чем, так и еще и выращивают их по новейшим технологиям, с применением генной инженерии. Оказывается, уже давно продают картошку с каким-то геном, который на стадии созревания клубней отпугивает колорадского жука. А помидоры? У них теперь такая шкурка, что можно не беспокоиться, что помнутся, пока домой несешь. Они не только не помнутся, но и разжевать их не всем удается. Нам говорят: у вас есть право выбора, на каждой этикетке есть все данные о составе продуктов, мол, читайте, прежде чем купить. Верно, этикетки имеются, но только сначала их надо найти на упаковке, а потом еще и ухитриться прочитать: размер буквочек даже под лупой не разглядеть. И какая польза от того, что прочитаю: я ведь никогда не запомню, что обозначают загадочные буквы, за которыми скрываются те самые химические добавки и консерванты. Ни в одном магазине не найдешь таблицы, на которой бы все эти обозначения расшифровывались. Вот и вспомнишь, как в Советском Союзе перед праздником можно было пойти в самый дорогой гастроном, купить настоящей осетровой икры – немного, потому что дорогой деликатес; душистой буженины; еще трепещущую рыбную тушку. А в будни сварить душистой картошки, которая растрескивалась на крупинки, как у арбуза, полить душистым подсолнечным маслом с запахом жареных семечек и закусить это кусочком жирной селедочки с луком. Кстати, все это было по вполне приемлемым ценам.

Я тут на днях заглянула в один продуктовый супермаркет, походила мимо полок, как мимо музейных витрин – одна упаковка красивее другой. На многих продуктах я нашла ярлычки с указанием, что продукт выработан без использования ГМО. ГМО – это генетически модифицированные организмы. Но можно ли верить этим надписям? Кто проверяет каждую партию этого товара? Остается надеяться только на честность производителей.

Выход, конечно, есть – самим выращивать картофель, овощи, фрукты, зелень. Только и такая возможность, к сожалению, не у всех имеется. Для этого нужен свой огород. У меня его нет. И потому я нашла другой выход. Раз человек есть то, что он ест, не стоит забывать о важности питания. И потому я не зарюсь на красивые упаковки, а покупаю самые простые продукты, и лучше местных проверенных производителей, и стараюсь есть по минимуму. Слегка голодный человек – всегда здоровый человек.

Анастасия Николаевна Марченко, г. Екатеринбург

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Вы можете

Во все века люди мечтали о бессмертии или о долгой здоровой жизни, искали эликсир молодости и красоты. Эта проблема столь же актуальна и сегодня. Людей, проживших век и более, на Земле довольно много, но в чем главная причина их долгожительства? И можно ли, выяснив эту причину, реально воплотить ее в жизнь? Свое решение проблемы долголетия, для многих непривычное, предлагает «Лечебным письмам» исследователь проблем здоровья, академик Одесской региональной академии наук, автор книги «Как продлить быстротечную жизнь» и других книг по оздоровлению Н.Г. ДРУЗЬЯК.

– Николай Григорьевич, что побудило вас еще в молодом возрасте заняться решением проблемы долгожительства?

– Все мои исследования начались, когда нашей семье пришлось переехать из одного села, где мы жили, в другое. Там была очень жесткая вода, в которой даже волосы промыть было трудно. В конце концов мой отец на окраине села нашел колодец, где вода была мягкой. Мы таскали эту воду и использовали в основном для приготовления пищи. И я заметил, что все мы стали себя чуть-чуть лучше чувствовать, то есть разница в качестве воды как-то действовала. Другие жители села тоже эту разницу замечали, хотя не обращали на нее внимания. Но потом я попал в район, где живет много долгожителей, и почувствовал, что там совершенно другая вода. Мне показалось, что долголетие этих людей как-то связано с водой, и я занялся этой проблемой. Это было еще в 1970 году.

– Что же вам удалось выяснить?

– Я пришел к выводу, что определяющее влияние на здоровье оказывает не структурированность, не омагниченность, не электропроводность воды, а ее химический состав. Только мягкая вода положительно влияет на здоровье. Именно ее мы брали на окраине нашего села, ее же пьют и долгожители. А что такое мягкая вода? Это вода с низким содержанием солей кальция. Жесткость воды определяют именно соли кальция. Есть еще соли магния, но их в воде гораздо меньше.

В России, в основном, жесткая вода, но есть исключения. Мягкая вода в Неве – 8 мг/л, в Байкале – 15 мг/л, потом идет Якутия. Но вот что интересно: во всех известных нам районах долгожительства – Нагорном Карабахе, Абхазии, Дагестане – мягкая вода. Еще мягкая вода в реках Алтая (Бия, Катунь) – 10-15 мг/л, в реке Лене – 15 мг/л. На Алтае тоже много долгожителей.

– Почему же такая несправедливость – в одних местах хорошая вода, а в других – плохая?

– Вода, которая падает с неба в виде дождя или снега, практически дистиллированная, хорошая. Но дальше она протекает по территории того или иного района. А мы знаем из геологической истории России, Украины, что многие места раньше были дном древнего моря, и там много известняковых отложений. Растворяясь в воде, известняки насыщают ее кальцием. Что же касается многих рек, например, Байкальского бассейна, то они протекают по территории, выложенной, главным образом, магматическими породами, и там воде просто неоткуда взять кальций, вот она и остается мягкой, с содержанием кальция от 5 до 20 мг/л.

– Значит, вы считаете, что ничего страшного, если человек с водой получает очень мало кальция?

– Абсолютно ничего. Но часто люди этого боятся, потому что думают: «А где мы возьмем необходимый нам кальций?» На самом деле кальция, который содержится в продуктах питания, вполне для нас достаточно. Теленок сосет корову очень недолго, а дальше его выпускают на травку, и через 3 года он вырастает в большую корову или быка. Кости, зубы, все на месте. А человек развивается 20 лет, и в его пище кальция куда больше, чем в траве...

– Но объясните, как вы перешли от низкого содержания кальция к здоровью?

– Для меня это было трудной проблемой, но ее удалось решить. У нас в крови имеется буферная система – это химический термин для обозначения группы веществ, поддерживающих постоянное кислотно-щелочное равновесие крови. Главную роль в ней играют соли кальция, которые имеют щелочную реакцию, то есть они ощелачивают кровь. Далее, существует эффект Вериго-Бора, открытый этими двумя учеными на рубеже XIX и XX вв. Суть его в том, что чем больше углекислого газа в крови, то есть чем кровь кислее, тем больше она отдает кислорода. И наоборот, кровь может быть вся насыщена кислородом, но человек задыхается, потому что кровь не отдает кислород...

– И виноват в этом кальций?

– Виновата щелочная реакция крови, но вызывает ее избыток ионов кальция. Так вот, мягкая вода, которую пьют в местах, где жители славятся долголетием, имеет кислую реакцию. А вода, которую пьют все остальные, – щелочная (pH выше 7,0). Например, вода в реке Днестр в Одессе имеет pH = 7,4-7,6. В Украине почти все реки такие, потому что это бывшее морское дно. Там много кальциевых отложений, и почти вся вода щелочная, с большим содержанием кальция – об этом можно судить по накипи в чайнике.

Конечно, лучше всего найти мягкую воду. Но если взять ее негде, можно подкислять воду лимонной кислотой. А если вы каждый день пьете кислую воду, подкисляете кровь, она отдает больше кислорода. Больше кислорода – это больше энергии, а значит, и больше здоровья.

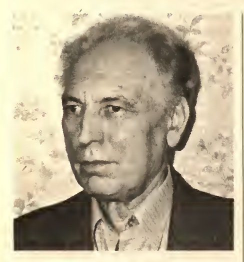
Также великолепный способ сохранить здоровье – это употребление в пищу большого количества сырых овощей. Они – кислые, питаясь ими или их соками, вы подкисляете кровь. Однако при варке овощей кислот в них практически не остается.

– Какие еще продукты полезны в плане подкисления крови?

– Все продукты из пшеницы ощелачивают, мясное тоже ощелачивает. Объяснить это просто. Когда пищевые белки расходуются на построение белков нашего тела, реакция крови никак не меняется. Но чаще всего мы белковую пищу употребляем в избытке, белок используется в организме на энергетические цели, а при этом выделяется много аммиака – щелочного продукта.

В пшенице примерно 15% белка, но полноценных белков там всего около 5%. Остальные, неполноценные, идут только как энергетический материал, и

ЖИТЬ ДОЛЬШЕ



он ощелачивает кровь, как мы сказали. Если вы все же едите хлеб, то запейте подкисленной водой или кислыми соками. Из круп я бы рекомендовал есть гречку и овес.

А лучшие белки – у яиц. Есть их советую сваренными вкрутую или жареными, чтобы не было сальмонелл. 1–2 яйца в день – это самая дешевая и самая полезная белковая пища. И, конечно, нельзя забывать про овощи, особенно в сыром виде.

– Вы ничего не сказали о молочных продуктах...

– Их я рекомендую исключить полностью. Если вы живете в городе и все можете купить, то ничего молочного не покупайте, кроме сливочного масла. В молочных продуктах очень много кальция, который ощелачивает кровь. Я не согласен с общепринятым мнением, что нам не хватает кальция, и уже приводил пример с теленком.

– Однако из-за недостатка кальция в организме возникает остеопороз...

– Это заблуждение, которое развеивается анализом на содержание кальция в крови. В районах долгожительства кальция в крови примерно 5 мг на 100 г крови, то есть в 10 раз больше, чем в воде (5 мг на 1000 мл). А у нас, как правило, кальция в крови еще в 2-3 раза больше. Причина остеопороза не в недостатке кальция, а в исчезновении коллагена – белкового вещества кожи, хрящей и сухожилий, которое придает костям упругость. Без него кости становятся хрупкими и крошатся при переломе. А коллаген требует кислой среды, в щелочной он разрушается. Ешьте кальмары, в них много коллагена.

Артрозы, остеохондрозы, костные разрастания на позвонках, отложения солей и другие наши болезни говорят о том, что кальций в избытке. Переход на мягкую воду вымывает все кальциевые отложения из организма и избавляет нас от этих и многих других болезней. Если мягкой воды нет, то почти бессолевую воду можно приготовить на установке обратного осмоса – это гораздо дешевле, чем покупать дистиллированную. Но в крайнем случае можно просто подкислять любую воду, которую вы пьете.

– А как подкислять?

– Подкислять жесткую, щелочную воду я рекомендую лимонной кислотой. На 5-литровую банку воды добавить кислоты на кончике ножа, дать полчаса постоять. Если вы почувствовали слабокислый вкус, все в порядке. Если ничего не почувствовали, добавьте еще щепотку. Такую воду надо употреблять каждодневно.

Вы можете до завтрака каждый день выпивать стакан кислой воды, добавив немного сахара, чтобы легче пить. Я считаю, что 1/3 или даже 1/2 ч. л. лимонной кислоты – это нормально (содержится в половинке лимона), но можно это количество растянуть на весь день. Лучше пить через трубочку или быстро выпить и прополоскать рот, чтобы сберечь зубы. В воду желательно добавлять ионы калия, магния и сульфат-ион. Мы запатентовали воду с необходимыми дозами этих ионов, но годятся и другие сульфатные минеральные воды, содержащие калий и магний, такие как карловарская вода в Чехии.

– Ваше мнение по поводу жиров и сахара?

– Я считаю, что исключать животные жиры не следует. Напротив, у тех, кто избегает жиров, выделяется мало желчи, она застаивается и образуются камни.

А растительных жиров нам хватает в дозе одной столовой ложки в день. Я считаю, что нерафинированное подсолнечное и кукурузное масла по составу гораздо лучше оливкового. Но если есть выбор, предлагаю съедать с салатами в день одну ложку соевого или льняного масла. А сахар вреден, потому что на процесс его переваривания расходуется кислота, и кровь ощелачивается. Но если вы подкислите сладкий чай хотя бы лимоном, то его можно пить сколько угодно.

– Какие еще продукты нам полезны?

– Я бы особо отметил квашеную капусту. Во-первых, в ней очень много витамина С – аскорбиновой кислоты, во-вторых, молочной кислоты. Капуста подкисляет кровь не хуже любого кисломолочного продукта, но при этом совсем не содержит кальция.

Людям, страдающим от метеозависимости, рекомендую при недомогании выпить что-то кислое: кислый сок, чай с лимоном, капустный рассол, клюкву, воду с лимонной кислотой.

А бабушкам хочу посоветовать: держите у себя уксус – 9% , это самое универсальное и дешевое лечебное средство. Перед сном или при усталости натрите ноги от колен и ниже уксусом или раствором лимонной кислоты (1 ч. л. на полстакана воды) и через 5 минут будете спать спокойно. Мажьте уксусом порезы.

– И последний вопрос: что вы советуете в связи с угрозой свиного гриппа?

– Если человек будет использовать кислоту, ему никакой грипп не страшен. Я считаю, что в первую очередь на страже нашего здоровья стоит не иммунная система, а кислотный потенциал, то есть наличие кислоты в крови. Вирусы боятся кислоты. Сто тысяч лет люди жили без всяких вакцин, медикаментов и врачей. Их косили разные болезни, но те, у кого был высокий кислотный потенциал, выживали. Дело в том, что все клетки нашего организма вырабатывают интерферон, который уже через 2 часа после проникновения вирусов убивает их. Но, оказывается, интерферон хорошо вырабатывается при кислой реакции крови, и тогда все вирусы погибают.

Поэтому на зиму советую всем есть побольше квашеной капусты, пить подкисленную воду, и никакой свиной и прочий грипп вам не страшен. Я уже давно не знаю никакого гриппа. Подкисляйтесь.

Беседовал Николай КРАКОВСКИЙ

Хочу создать семью

Мне 37 лет, рост 182 см. Простой, обычный мужчина с лысиной, без вредных привычек, ношу очки. Порядочный, серьезный. Живу с родителями. Для создания семьи познакомлюсь с симпатичной девушкой без больших запросов и желательно без детей.

Андрей, г. Санкт-Петербург, тел. 8-905-251-70-15

Без предательства и фальши

Вдова, русская, 54 года, рост 169 см, полненькая, веду здоровый образ жизни. Порядочная, не пью, не курю. Внешность нормальная. Вообще, есть еще на белом свете мужчины, которые хотят, чтобы их уважали и любили, или нет таких? Не терплю фальши, лжи, предательства. Хочу, чтобы откликнулся мужчина самостоятельный, добрый, отзывчивый, не способный предать чувства на старости лет. Возраст – в пределах разумного. Звоните, жду.

Аня, г. Котовск, тел. 8-960-661-18-47

Познакомлюсь с добрым и порядочным

Живу в районном поселке, дочь взрослая, живет отдельно. Женщина я добрая, порядочная, скромная. Хотелось бы познакомиться с добрым, порядочным, заботливым мужчиной в возрасте от 47 до 55 лет. Мне 51 год, остальные подробности – в письме. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не писать.

Адрес: 403071, Волгоградская обл., п. Иловля, до востребования предъявителю паспорта 1804 № 065930

Где же ты, моя любовь?

Верю, что есть в этом мире и моя родственная душа! Есть тот, с кем ничего не страшно, кто не обманет, поддержит, поможет, приласкает. Мне 42 года (167-54). Увлечения: чтение книг по духовному развитию, природа, прогулки. Детей нет. Хочу познакомиться с приятным мужчиной для разностороннего общения и доверительных, спокойных, ровных отношений. Просьба судимых и пьющих не беспокоить.

Валентина, г. Смоленск, тел. 8-915-652-17-04

Мечтаю о доме в деревне

Мне 57 лет, по гороскопу Весы, Кот, рост 158 см, вес 72 кг, ношу очки. Женщина приятной внешности, характер уравновешенный, бескорыстна. Буду преданной и заботливой для близкого по духу единственного моего мужчины. Я ищу встречи с человеком близким по возрасту, добрым, спокойным, с чувством юмора, абсолютно независимым от детей и других связей, без криминального прошлого, не озабоченным сексом, малопьющим, с интеллектом не ниже среднего. Ищу того, с кем нас объединит одно желание: приобрести дом в деревне не очень далеко от Перми (на переезд в другие регионы я не согласна) и жить в согласии до конца дней. В гороскоп верю, поэтому прошу писать дату рождения.

Адрес: Анне, 614032, г. Пермь, а/я 1066

В четырех стенах

Помогите найти женщину одинокую, от которой отказались родственники, которая не хочет в дом престарелых. Я могла бы взять ее к себе, заботиться о ней на старости лет. У меня собственный дом, газовое отопление, вода в доме, автоматическая стиральная машина, огородик за домом. У меня умерла мама, за которой я ухаживала 6 лет. Сестра (инвалид с детства 1-й группы) тоже умерла, и я осталась одна. Дети живут отдельно своими семьями, а одной в четырех стенах очень плохо. Мне 53 года, я работаю продавцом в продовольственном магазине. Через 2 года – на пенсию. Может, кому-то тоже плохо в одиночестве, о ком-то некому позаботиться... Мне ничего не надо, никакой материальной заинтересованности у меня нет. Всего доброго.

Адрес: 606280, Нижегородская обл., Спасский р-н, с. Спасское, ул. Б. Кустарная, 41

Человек не должен жить один

Вдова уже 7 лет, мне 63 года. Я женщина нормальной внешности, средней полноты, рост 157 см. Дочь замужем, а я чувствую себя очень одинокой. Хочу познакомиться с мужчиной (желательно вдовцом), ровесником или немного постарше, который смог бы разделить мое одиночество. Уважаю мужчин эрудированных, без вредных привычек, с уживчивым характером, любящих животных. Желательно мужчина с жильем и не судимый. Буду о нем заботиться. Человек не должен быть одиноким ни в каком возрасте.

Адрес: Никурашиной Галине Яковлевне, 185014, Карелия, г. Петрозаводск, до востребования

Люблю природу

Прошу откликнуться одинокого мужчину, желательно из Самарской области, любящего природу, мечтающего о доброй и внимательной спутнице жизни. По гороскопу я Телец, 52 года (160-80), веду здоровый образ жизни.

Тел. 8-913-845-91-67

Осталась без родных и близких

Вырастила и отдала замуж единственную (к сожалению!) дочь. Теперь осталась одна без родных и близких мне людей. Недавно отметила 60-летний юбилей, но работаю. Русская, рост 165 см, не полная. Хочу познакомиться с одиноким, спокойным, порядочным, не жадным мужчиной без вредных привычек, до 70 лет, ведущим здоровый образ жизни. Звоните после 17 часов.

Любовь Алексеевна, тел. 8-908-128-56-78

Позаботимся друг о друге

Мне 51 год, рост 155 см, вес 55 кг, вдова. Познакомлюсь для серьезных отношений с мужчиной добрым, трудолюбивым. Мы должны друг друга понимать, ценить, уважать и любить. Человеку нельзя оставаться одному, он должен жить в паре – такими уж мы созданы природой. Отвечу всем на письмо с фотографией. Альфонсов прошу не писать.

Адрес: Светлане, 186420, Карелия, г. Сегежа, ул. Антикайнена, д. 19, кв. 24

Буду надежной подругой

Я простая русская женщина, рост 168 см, вес 70 кг, брюнетка с длинной косой, очень обаятельная и привлекательная. По профессии медицинский работник, пенсионерка, но еще работаю. Веду здоровый образ жизни, не пью. Хорошая хозяйка, характер спокойный. Дети взрослые (два сына), живут отдельно со своими семьями. Я живу одна, жильем обеспечена. Чувствую себя страшно одинокой и очень устала от одиночества. Хотелось бы встретить друга от 55 до 60 лет. Так хочется быть кому-то нужной! Если ты есть, отзовись! Буду надежной подругой и спутницей жизни.

Адрес: Валентине, 662320, Красноярский край, г. Шарыпово, 6-й мкр-н, д. 36, кв. 140. Тел. (сот.) 8-913-186-95-77

УЗЛЫ НА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

В 2005 году у меня обнаружили три узла на щитовидной железе. В последнее время беспокоит боль в шее, хотя врач сказал, что узлы не болят, что щитовидка может только давить. Узлы увеличились. Беспокоит сердце, часто повышается давление. Эндокринолог сказал, что надо обследовать уши и зубы, но они в норме, а шея болит, покалывает. Прошу откликнуться тех, у кого было подобное и кто смог избавиться от узлов на щитовидной железе.

Адрес: Россохе Валентине Григорьевне, 142649, Московская обл., Орехово-Зуевский р-н, д. Соболево, д. 164А. Тел. 8-926-156-64-85

ТЕРЯЮ РОДНОГО БРАТА

У брата выявили рак почки. Удалили левую почку, но уже метастазы в легких. Неужели я потеряю последнего самого дорогого мне человека?! Все мои родные, близкие уже умерли. Я очень хочу спасти моего брата, но не знаю чем. Трав у меня нет, ходить я не могу, сама больная, у меня астма. Как лечить брата и чем, как ему вести себя с одной почкой? Он стал нервным, замкнулся, постоянно у него болит поясница. Я, наверное, сама не выдержу. Пожалуйста, помогите!

Адрес: Минголевой Светлане Дмитриевне, 168060, Республика Коми, Усть-Куломский р-н, с. Усть-Кулом, ул. Ленина, д. 9Г, кв. 2

У РЕБЕНКА ПАПИЛЛОМАТОЗ

Сыну 2 года, ему поставили диагноз папилломатоз гортани. Сделали операцию, но врачи говорят, что папилломы вырастут снова, и не один раз еще придется делать операции. Если кто-то сталкивался с этой болезнью, пожалуйста, помогите.

Адрес: Галкиной Анжелике Александровне, 152070, Ярославская обл., г. Данилов, ул. Урицкого, д. 11а, кв. 14. Тел. 8-920-115-27-24

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Мне 57 лет, у меня рак 3-4-й степени правой молочной железы. После операции проведены лучевая и химиотерапия. Очень прошу помощи и совета. Возможно, откликнутся те, кто нашел свой метод лечения. Поделитесь своим опытом! Живу у сестры.

Адрес: Трегуловой Джовгар (для Дамиры), 700029, Узбекистан, г. Ташкент, ул. Якка-Чинор, д. 3, кв. 16

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ТУБЕРКУЛЕЗ?

Моему другу 23 года, у него туберкулез легких. Лекарства, которые ему выписывают, не помогают. У меня одна надежда на людей, которые знают народные средства от этой болезни.

Адрес: Соломоновой Ирине, 446303, Самарская обл., г. Отрадный, ул. Набережная, д. 52. Тел. (сот.) 8-927-757-36-52

ОСТРЫЙ ЛЕЙКОЗ

Сыну 16 лет, он уже год болеет. Диагноз острый лимфолейкоз. Я одна с двумя детьми, мне очень тяжело. Помогите, пожалуйста, у меня последняя надежда. Буду рада любой помощи.

Адрес: Ходченко Анне, 85322, Украина, Донецкая обл., Красноармейский р-н, г. Димитров-2, пер. Азовский, 2-1

В СЕМЬЕ БОЛЬШОЕ ГОРЕ

У мамы рак молочной железы 4-й стадии с метастазами в легкие. Кто столкнулся с таким горем? Может, кто излечился от этой напасти? Люди добрые, напишите, как вы лечились, отзовитесь, пожалуйста! Может, есть какие-нибудь настойки, чтобы прикладывать на грудь, чтобы опухоль уменьшилась, а в лучшем случае и вообще рассосалась... Сейчас мама принимает болиголов, сабельник. С нетерпением жду ваших писем, советов.

Адрес: Таракановой Ольге, 654059, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. 40 лет ВЛКСМ, д. 90, кв. 56. Тел.: 8-3843-54-60-97 (дом.), 8-950-588-98-51 (сот.)

ГАНГРЕНА ОБЕИХ НОГ

У матери моей подруги гангрена обеих ног. Операцию делать отказались, так как может не выдержать сердце. Как облегчить ее страдания? Даю адрес моей подруги, прошу писать прямо ей.

Адрес: Гомовой Любови Федоровне, 84302, Украина, Донецкая обл., г. Краматорск, ул. Охровая, д. 7

НАДЕЮСЬ НА ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Очень прошу, спасите моего мужа от коварной болезни! У него обструктивный бронхит, удушье. Дважды за полгода его только с кислородом довезли до больницы. Это страшно. После обычной простуды в начале этого года чем только его не лечили! Антибиотики, физио- и другие процедуры – ничего не спасло от постоянного жесткого дыхания. Ингаляторы уже не помогают. За один месяц дважды было страшное удушье. «Скорая помощь» делает гормональный укол, но при сердечной тахикардии это не очень хорошо. Чем усмирить страшный обструктивный бронхит, хотя бы избежать удушья? Еще обнаружили (предположительно) онкологию трахеи и пояснили, что это с бронхитом, возможно, не связано. Так ли это? Не знаем. Оперировать в 77 лет, конечно, не стали. Но, может, все-таки можно это вылечить? Сказали, что заболевание трахеи в начальной стадии. А меня донимает увеличенная с двух сторон щитовидная железа (в 1987 году была оперирована). Теперь гипотиреоз – слабость, сонливость. Я очень верю, что люди отзовутся на мою боль, и надеюсь на помощь!

Адрес: Каспирович А., 3612, Литва, г. Вильнюс, ул. Эрфурто, 43

ОДНА СО СВОИМИ БЕДАМИ

Прошу добрых людей помочь хоть добрым словом. Мама умерла, муж ушел к другой, помоложе, а я осталась одна со своими бедами. Вот уже 4 года как мамы нет, а я все время плачу. Мне 61 год, тоже хочется пожить на старости хорошо, а теперь у меня одна пустота в душе да болячки. Страдаю почками, в правой киста. Года 4 назад сказали, что операции не подлежит. Левая почка опущена, в ней камни. Еще я давно страдаю геморроем, таблетки пить надоело. Не могу даже огород вскопать из-за почек. Если поработаю на огороде целый день, то на второй день отлеживаюсь. Вот так и живу. А сколько мои почки выдержат, один Господь знает. Желаю всем благополучия и здоровья.

Адрес: Гридасовой Любови Митрофановне, 397569, Воронежская обл., Воробьевский р-н, с. Воробьевка-1, ул. К. Маркса, д. 7. Тел. 8-951-860-57-51

ЗДОРОВЬЕ УХУДШИЛОСЬ

Мне 86 лет, более 10 лет страдаю ишемической болезнью сердца, атеросклерозом. В 1982 году было ишемическое нарушение головного мозга, но после лечения я восстановилась и даже вышла на работу. Сначала как-то справлялась со своими проблемами, но потом перенесла инфаркт. Последние 2 года у меня ухудшение – частые головные боли, головокружения, боли в сердце даже после непродолжительной ходьбы, а иногда даже в постели, если поворачиваюсь с боку на бок. Если кто-то справился с подобными недугами, помогите, пожалуйста.

Адрес: Бакань Н.И., 361015, Кабардино-Балкария, Прокладинский р-н, ст. Екатериноградская, Речной пер., д. 54

ДЛЯ СУСТАВОВ И ВЕН – ПРИНИМАЙТЕ – «Артровен»



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

Формула № 1

- ☑ БОЛИ, ВОСПАЛЕНИЯ В СУСТАВАХ
- ☑ АРТРОЗ, АРТРИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ
- ☑ ОСТЕОПОРОЗ, РЕВМАТИЗМ
- ☑ РЕВМАТОИДНЫЙ ПОЛИАРТРИТ
- ☑ ВОСПАЛЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА
- ☑ ДЕФОРМИРУЮЩИЙ АРТРОЗ, КОКСАРТРОЗ

Формула № 2

- ☑ ВАРИКОЗ, ТРОМБОФЛЕБИТ, АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ и т.п.

Преимущества «АРТРОВЕН»

- Снижает боль, отечность, воспаление.
- Восстанавливает суставы и сосуды.
- Очищает и укрепляет сосуды.
- Рекомендован при болезнях сердца, сахарном диабете и онкологии.
- Нормализует кровяное давление.
- Натуральный состав на 100%.
- Пролонгированный эффект – достаточно одного курса!
- Рекомендуется в период реабилитации после переломов и операций.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Дополнительная информация и заказ «АРТРОВЕН» по тел. в Москве

8 (495) 980-95-75

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-333-95-75

(звонок с мобильных бесплатный)

В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ «АРТРОВЕН»:

- останавливает разрушение суставов,
- восстанавливает кровообращение,
- снимает боль и воспаление
- [illegible] сосуды от [illegible]

[illegible] Москва, ул. Ялская [illegible]

[illegible]

«Живица» против рака

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Александровичу Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символичнов название: **«Живица»**. Эффективность этого сбора признана официально: Бойко получил **патент РФ (№2028808)** на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди – надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растения в экспедициях, Бойко видел: в каждом регионе есть свое излюбленное средство лечения опухолей, в Забайкалье – «мужик-корень», на Иссык-Куле – аконит, в Крыму – болиголов, и т.д. Но делать ставку на одно средство – значит использовать один шанс из многих, данных нам природой; вероятность успеха здесь невелика, особенно против рака. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака, выделить наиболее эффективные, научно расположить действующие вещества.

В результатв вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс **«Живица»**, состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли (патент РФ №2074731).

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже немало. Вот два из них:

- Винова Т. А. (г. Владимир) – рак тела матки. Сильные боли, слабость, не могла ходить. После лечения «Живицей» состояние нормализовалось. Новообразование не визуализируется. Пациентка проходит профилактику по «Живице».
- Соколов В. И. (г. Москва) – рак прямой кишки, 3я стадия. Режим постельный. Упорное лечение «Живицей» подняло пациента. Злокачественных клеток не обнаружено. Прошло 14 лет, пациент жив и здоров!

Я была счастлива узнать о таком подвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Но! Опасайтесь подделок! Истинное лечение по системе «Живица» только по адресу:

129223, Москва, пр. Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица».

Тел.: 8(495)988-89-28, 8(499)760-24-32, 8-915-200-555-2, с 11.00 до 18.00 без выходных.

www.glvica.ru **Татьяна Абрамова**

Лиц. Серия МДКЗ № 18244/9703

ИНКУБАТОР

«ПОСЕДА» (на фото) автоматический поворот от зл. двигателя, вентилятор, 150 яиц на 3-х лотках, прозрачная дверь из оргстекла. Цена **5900 руб.**

«ПК-60» на 60 куриных (можно другие яйца домашних птиц) яиц. Цена **1253 руб.**

ОВОСКОП для просвечивания яиц (220 В) – **380 руб.**

ТЕРМОРЕГУЛЯТОР (300 Вт, точность 0,2°С) – **570 руб.**

ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР (точность 0,1°С) – **415 руб.**

На все гарантии, инструкции. Высылаем налож. платежом или транспортн. компаниями. Указаны цены, включающие расходы по пересылке. Самовывоз дешевле. Оптом скидки.

Для заказов: 460059, г. Оренбург, ул. Гусева, д. 32/2, Цех производства инкубаторов. Тел: 8(3532) 948-248

ИП Какурин В.В. ИНН 561200163408, ОГРНИП 304561228100015

СБИТЕНЬ-

СБИТЬ ПРОСТУДУ И УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

У меня многолетняя проблема - как только начинаются осенние холода, я тут же заболеваю. А теперь стало и совсем страшно: простуда и грипп дают такие осложнения, что если сразу не обратился к врачам, то можно и умереть. А тут еще и о вреде лекарств рассказывают. Что же делать, как себя защитить? Есть ли натуральные средства?

Д. Московскина, Москва

Простуды – основа многих осложнений. Вы правильно делаете, интересуясь натуральными средствами. Ведь «химия» как в известной пословице - «одно лечит, а другое калечит». Но можно легко помочь себе, употребляя **СБИТЕНЬ**. Это горячий медовый напиток с пряностями. В старину **СБИТЕНЬ** был очень популярен. Сейчас он незаслуженно забыт.

Сегодня **СБИТЕНЬ** вернулся к нам! Это **СБИТЕНЬ ПИХТОВЫЙ**. Этот продукт имеет тройной эффект против простуды, так как содержит в своей основе три самых мощных природных антибиотика: прополис, экстракт пихты сибирской и эфирные масла пряностей (имбирь, гвоздика, корица, шалфей, мускат, мята, лавр). А в сочетании с медом они не только подавляют болезнетворные микробы, но и эффективно защищают иммунитет. Важно! **СБИТЕНЬ** – это пищевой продукт и употребляется ежедневно подобно чаю и кофе.

Если **СБИТЕНЬ** употреблять вместе с ЖИВИЦЕЙ ПИХТЫ (не кедровая), смазывая ею слизистые носа и горла, то эффект будет еще выше.

СБИТЕНЬ изготавливается в форме сиропа по 220мл. Этого хватает на 44 порции напитка. А стоимость одной порции-6-8руб

Спрашивайте в чайных магазинах «УНЦИЯ»

Справки и почтовая рассылка:

8(383)-354-11-03, 354-11-04

Абакан: 25-15-83 **Барнаул:** 31-33-44 **Владивосток:** 8-914-713-27-08 **Воронеж:** 8-910-348-86-55 **Екатеринбург:** 371-02-58, 371-78-96 **Москва:** 8-925-642-54-02, 508-74-19 **Новокузнецк:** 8-923-474-08-80, 71-74-24 **С-Петербург:** 927-42-04 **К-Уральский:** 32-36-36 **Казань:** 537-92-02 **Кемерово:** 8-905-914-81-54 **Красноярск:** 8-913-598-95-64, 242-44-02 **Томск:** 516-019 **Иркутск:** 207-118 **Тюмень:** 295-141, 8-909-741-84-95 **Краснодар:** 8-918-978-82-76 **Пермь:** 8-909-113-25-00 **Н-Камск:** 8-917-29-10-495 **Чебоксары:** 37-68-53 **Челябинск:** 796-33-37 **Уфа:** 284-52-77

www.sib-abies.ru

ООО Инновационно-производственная компания «Абис» ОГРН 1085475005626 НСО., Новосибирский р-н., п.Кольцово, пром. площадка ФГУН ГНЦ ВБ «Вектор»

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ?

Помогите мне, пожалуйста, избавиться от бессонницы. Я инвалид 1-й группы, заболеваний тьма. Сплю не более 3 часов и только со снотворным, совсем замучилась. Не помогают ни прогулки перед сном, ни мед, ни травы. Мне 71 год.

Адрес: Семеновой Лидии Владимировне, 197341, г. Санкт-Петербург, Серебристый б-р, д. 34, корп. 1, кв. 209

ПОМОГИТЕ ВЫЛЕЧИТЬ ТУГОУХОСТЬ!

Мне 47 лет, диагноз хроническая сенсоневральная тугоухость, двустороннее поражение. Милые, добрые люди, если кто-нибудь сталкивался с таким заболеванием, пожалуйста, помогите советом, народным рецептом, методикой лечения! Очень надеюсь на вашу помощь и с нетерпением жду ваших писем. Дай вам Бог крепкого здоровья, счастья и радости!

Адрес: Ихсанов А., Татарстан, г. Альметьевск, ул. Гафиатуллина, д. 19, кв. 20

ДИКИЕ БОЛИ, БЕССОННЫЕ НОЧИ

Дорогие, помогите, отзовитесь! Мне 37 лет, у меня уже 8 лет трофическая язва на правой ноге. Растут черные шишки, образуется фурункул, потом он открывается с помощью печеного лука или мази Вишневского. Нога приобретает сизо-красный цвет. Дикие боли, бессонные ночи, температура под 40, прогрессирующее рожистое воспаление... А потом образуются трофические язвы (5 на 11, 7 на 14). У каких только врачей я не была! От мазей сильный зуд, отечность. Заплывают пальцы на ногах, и ноги, как бочки. На улицу не хожу уже 6 лет, а как хочется! Давление поднимается 190 на 110. Я не замужем – кому такая калека нужна! Что делать, как победить эту болезнь? Добрые люди, спасите мою ногу и помогите увидеть свет! Очень надеюсь на хороший совет. Да хранит вас Бог!

Адрес: Бычковой Н.В. (для Натальи), 123022, г. Москва, ул. Рочдельская, д. 26-28, кв. 50

КЛЕЩЕВОЙ БОРРЕЛИОЗ

Очень прошу откликнуться людей, знающих, как вылечится от клещевого боррелиоза (болезнь Лайма). После окончания курса лечения симптомы возобновлялись: боли в суставах, в шее, копчике, головные боли; температура 37,1°С держится с момента заболевания. Напишите, пожалуйста, письмо или смс.

Адрес: 664057, г. Иркутск, пр. Жукова, д. 116, кв. 46. Тел. 8-964-808-21-59

ПОМОГИТЕ МОЕЙ СЕМЬЕ!

Прошу совета у читателей для моей мамы. Ей 68 лет, 5 лет назад похоронила мужа, сестру, а 2 года назад – сына. И вот не может оправиться от болезней, одна болячка цепляется за другую. Раньше мама была бодрой, подвижной, а теперь по 3 раза в год попадает в больницу. В сентябре прошлого года перенесла инфаркт миокарда. Очень беспокоят желудок, запоры, слабость, мама сильно похудела. Диагноз такой: ИБС, стенокардия, артериальная гипертония 2-й степени, риск 3, очаговый атрофический гастрит, эрозии, хронический панкреатит, двухсторонний пиелонефрит, диффузное изменение в печени, запор. Как подобрать ей лечение с учетом всех заболеваний? Также прошу помощи для себя. Мне 27 лет, у меня эрозия шейки матки, воспаление правого яичника; в январе 2008 года перенесла острый пиелонефрит, и теперь беспокоят почки; песок в правой почке (пробовала много способов его выведения, но результата нет). Прошу дать совет и по лечению сына. Ему 7 лет, у него гиперактивность и энурез. Пробовали массаж и прогревание внутренних органов, но это помогало лишь на время. Дорогие читатели, помогите нам, пожалуйста!

Адрес: Степановой Юлии, 140003, Казахстан, г. Павлодар, ул. Чокина, д. 94, кв. 20

СИСТЕМНАЯ СКЛЕРОДЕРМИЯ

Лет 7 назад у меня на коже появились темные пятна и уплотнения. Сначала поставили диагноз очаговая склеродермия, но теперь все серьезнее. Диагноз системная склеродермия с поражением кожи и легкого. Беспокоит одышка, поднимается давление, аритмия. Если кто знает, как облегчить состояние и приостановить болезнь, подскажите, пожалуйста. Мне 57 лет.

Адрес: Реусовой Зинаиде Васильевне, 162622, Вологодская обл., г. Череповец, Советский пр., д. 111, кв. 3

КУРИНАЯ СЛЕПОТА

Очень хочется помочь нашим друзьям. Семья хорошая, два сына, 19 лет и 23 года. У обоих болезнь глаз, народное название – куриная слепота. Врачи говорят, что это неизлечимо. Им приходится 2 раза в год лежать в больнице и платить по 4 тысячи каждому за одно лечение. Очень жалко парней, хорошие ребята. Так хочется им помочь!

Адрес: Матвеевой Варваре Е., 153038, г. Иваново, ул. Лежневская, д. 211, кв. 56

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телврадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем. Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 10.11.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 651 000 экз.
Заказ № ТД-4145 Цена свободная

